การล้างบาป แก้ไขกรรม

ตามคัมภีร์พุทธศาสนา



พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

(ประเสริฐ มนฺตเสวี ป.ธ.๘,พธ.ม.วิปัสสนาภาวนา)

รวบรวมเรียบเรียง

การล้างบาปแก้ไขกรรม ตามคัมภีร์พุทธศาสนา
พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี ป.ธ.๘,พธ.ม.วิปัสสนาภาวนา) รวบรวมเรียบเรียง

การล้างบาป แก้ไขกรรม

ตามคัมภีร์พุทธศาสนา



พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

นธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ. (บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร คลองสาน กรุงเทพมหานคร

พระวิปัสสนาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตร ๗ เดือน)

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

www.facebook.com/pm.montasavi/

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in publication Data

พระภาวนาพิศาลเมธี พรหมจันทร์
การล้างบาป แก้ไขกรรม ตามคัมภีรพุทธศาสนา: —
กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๖๑. ๑๓๘ หน้า.

1. การล้างบาปแก้ไขกรรม ตามคัมภีรพุทธศาสนา. I ชื่อเรื่อง.
BN-61-164127

ISBN : 978-616-468-059-3

จัดทำโดย	:	พระราชรัตนมุนี (บุญเทียม),ดร.	ป.ธ.๘,พธ.ม.,พธ.ด.(บาลี)
		พระมหาชิต ธานชิโต,ดร.	ป.ธ.๗,ศน.บ.,M.A.,Ph.D.
		พระครูพิพิธวรกิจจานุการ,ดร.	ศน.บ., M.A., Ph.D.
		พระมหาโกมล กมโล	ป.ธ.๘, พธ.บ., ศศ.ม
ออกแบบปก	:	โชติรส จตุรสุวรรณ	
เดือน/ปี พิมพ์	:	๑๐ เมษายน ๒๕๖๑	
จำนวนพิมพ์	:	๑๐,๐๐๐ เล่ม **(แจกเป็นธรรมทาน)**	
จัดรูปเล่มโดย	:	พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี	

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์
๔๔/๑๓๒ หมู่ ๖ ถ. กำนันแม้น บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพมหานคร
โทร./โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐
E-mail : doramon.1914@yahoo.com

คำนำ

พระพุทธศาสนาสอนให้เราเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเราเอง ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของเราทุกคนล้วนเป็นไปเกี่ยวเนื่องกับกฎแห่งกรรม เราสร้างเหตุอันใดไว้ ย่อมต้องได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลร้าย เป็นความทุกข์ยาก ซึ่งธรรมดาแล้วไม่มีมนุษย์คนใดปรารถนาความทุกข์ ความเดือดร้อนกายเดือดร้อนใจ แต่ทุกคนก็ไม่อาจปฏิเสธวิบากกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตได้ ส่งผลให้ไม่มีใครในโลกนี้รอดพ้นจากความทุกข์ไปได้เลยสักคน เด็กก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์แบบผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ได้ทั้งนั้น และในที่สุด ก็ไม่มีใครรอดพ้นไปจากความแก่ ความเจ็บ ความตายได้เลยสักคน

หลักการเรื่อง "บาปและการล้างบาป"ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีลักษณะและความหมายที่แตกต่างไปจากที่หลายๆ คนเข้าใจกัน เพราะคำว่า บาป ในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นมีความหมายว่า ความชั่ว หรือธรรมชาติฝ่ายต่ำทราม อันเป็นสิ่งนำสรรพสัตว์ไปสู่ความเสื่อมทรามและความทุกข์ทรมานในอบายภูมิ ๔ ยังผู้กระทำบาปนั้นให้ได้รับความเดือดร้อนและทุกข์กายทุกข์ใจในภายหลัง ซึ่งได้แก่บาปธรรมอันเป็นกิเลสฝ่ายต่ำ ๗ ประการคือ อวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคาย) อัสมิมานะ (ความถือตัว) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อโนตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อวิบากกรรม) และอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ในประเด็นนี้ เป็นความเข้าใจที่แตกต่างกันของชาวพุทธทั่วไป ที่เข้าใจกันแค่ว่าคือ "บาปคือวิบากของกรรมชั่วที่ต้องชดใช้" แต่ในทางศาสนามุ่งหมายถึงสภาวะกิเลสที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองหรือเหตุปัจจัยให้ทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ

ดังนั้น การทำบุญบริจาคทานเพื่อล้างบาป ดังที่ชาวพุทธจำนวนมากเข้าใจกันนั้น จึงเป็นความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับหลักการที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา เพราะบุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้แต่ชะลอวิบากของบาปกรรมหรืออกุศลกรรมไว้ชั่วคราวเท่านี้ ส่วนการล้างบาปที่ถูกต้องตามหลักการในพระพุทธศาสนานั้น คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิต ๓ ระดับ คือ ชำระล้างวีติกกมกิเลสให้เบาบางลงได้ด้วยอำนาจของศีลเรียกว่าตทังคปหาน สามารถข่มปริยุฏฐานกิเลสไว้ได้ด้วยอำนาจของสมาธิ ตราบเท่าที่สมาธิยังมีกำลัง เรียกว่า วิกขัมภนปหาน และสามารถประหาณอนุสัยกิเลสอย่างสิ้นเชิงได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาในมรรคญาณทั้ง ๔ เรียกว่า สมุจเฉทปหาน การประหาณซ้ำลงไปอีกไม่ให้กิเลสนั้นกลับมีขึ้นใหม่ได้ เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิปหาน เมื่อหลุดพ้นไปจากสังขารธรรมทั้งปวงอย่างสิ้นเชิงแล้ว จัดเป็นนิสสรณปหาน เป็นนิโรธสัจ คือพระนิพพานอย่างสมบูรณ์และถาวร

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

พระวิปัสสาจารย์สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี เขาใหญ่”

สารบัญ

ที่ปรึกษา

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
พระจักรพงศ์ ปิยธมฺโม พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
ดร. แม่ชีนนทพร โสภณ
ดร. พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)
ดร. อรชร ไกรจักร์
ดร. ศิริพรรณ สุทธินนท์
ดร. สุวารี จิตตะรวบทองศรี

อธิบายคำสัญญลักษณ์การอ้างอิง

หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น

ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๙/๖๑. หมายถึง มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๙ หน้า ๖๑.

อ้างอิงคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏฯ (๙๑ เล่ม) โดยอ้าง เล่ม/ ภาค/ ตอน/ หน้า เช่น ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๒๔.

หมายถึง คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๑ หน้า ๓๒๔.

บทนำ

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ในเรื่องการแก้กรรมล้างบาปของชาวพุทธในยุคปัจจุบัน ยังมีชาวพุทธจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดๆ ว่า บาปกรรมสามารถชำระล้างได้ด้วยการทำบุญบริจาคทาน ดังผลงานวิจัยเรื่อง **"หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย**[๑]**"** ที่นักวิจัยได้ทำการสุ่มสำรวจความเห็นจากพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศ ๑,๑๑๐ คน พบว่า

> พุทธศาสนิกชนร้อยละ ๕๑.๔ ไม่เชื่อว่าการตัดกรรมเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ แต่ในขณะเดียวกัน ยังมีพุทธศาสนิกชนถึงร้อยละ ๑๙ ที่มีความเชื่อเรื่องการตัดกรรม และพบอีกว่ามีพุทธศาสนิกชนถึงร้อยละ ๒๑.๑ เชื่อว่าการทำชั่ว เช่น การทุจริต ฉ้อโกง หรือการคอรัปชั่น สามารถลดทอนกรรมได้ด้วยการทำบุญบริจาคทาน

จากผลการวิจัยนี้บ่งบอกว่า ชาวพุทธจำนวนไม่น้อยมองว่า ศาสนาพุทธสอนให้คนทำใจยอมจำนนอยู่กับกรรมเก่าโดยไม่มีหนทางแก้ไขใดๆ ซึ่งความจริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา วิบากของบาปกรรมต่างๆ ที่เคยทำไว้ในอดีตนั้นสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ด้วยกรรมปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ก็จริง แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบันเพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลงได้ คือคนที่เคยทำบาปกรรมแล้ว กลับสำนึกผิด อบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะไม่ปรากฏผลให้เห็นก่อน ปรากฏแต่ผลบุญที่เขาเคยทำไว้มากมาย[๒] เปรียบเหมือนการเติมน้ำจืดลงในขันน้ำเกลือที่มีรสเค็ม เมื่อเติมน้ำจืดลงไปมาก ๆ เข้าก็จะไม่ปรากฏรสเค็มให้รู้สึก

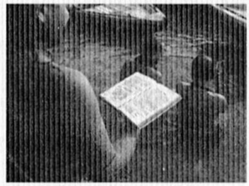
---

[๑] พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙), วุฒินันท์ กันทะเตียน, มนตรี สิระโรจนานันท์, ศศิวรรณ กำลังสินเสริม, หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์.** ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย, หน้า ๗-๒๑.

[๒] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

อีกต่อไป[๓]

อนึ่ง ยังมีชาวพุทธอีกจำนวนหนึ่งเช่นกันที่มีความเชื่อฝังใจอย่างผิดๆ ว่า การล้างบาปไม่มีในศาสนาพุทธอย่างแน่นอน เพราะบุญและบาปนำมาลบล้างกันไม่ได้อย่างเด็ดขาด โดยยึดแนวคิดว่าการล้างบาปก็คือการสารภาพความผิดแล้วบาปทั้งหมดก็จะจางหายไปอย่างที่ทำกันในบางศาสนา ซึ่งในความเป็นจริง คำสอนในพระพุทธศาสนาหาได้ปฏิเสธการล้างบาปไม่ แต่กลับเน้นย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มิใช่เพียงแค่การพูดด้วยปากหรือการอาบน้ำ ดังที่พระอรหันตเถรีกล่าวไว้ว่า



"ใครหนอช่างไม่รู้ มาบอกความนี้แก่ท่าน ซึ่งไม่รู้ว่า คนจะพ้นจากบาปกรรมได้ เพราะการอาบน้ำ ถ้าเช่นนั้นพวกกบ เต่า ปู ปลา ที่เที่ยวหากินอยู่ในน้ำทั้งหมดก็คงพากันไปสวรรค์แน่แท้ คนเชือดสัตว์ โจร เพชฌฆาต และคนที่ก่อกรรม แม้เหล่านั้นก็จะพึงพ้นจากบาปได้ เพราะการอาบน้ำ..ละซิ"[๔]

ความจริงแล้ว ในคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น บาปสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่กิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาปนั้นๆ อีกทีหนึ่ง ด้วย**มรรคญาณ** อันเป็นปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการชำระล้างบาปที่แท้จริง ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ล้างบาปได้แล้วไว้ว่า "บุคคลผู้มีกาย วาจา ใจสะอาด ไม่มีอาสวะ ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บุคคลนั้นเรียกว่า เป็นผู้ล้างบาป[๕] ได้แล้ว"[๖] และมีปรากฏในพระสูตรอื่นๆ อีก เช่น

---

[๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑ /๓๓๖.

[๔] ดูใน ขุ.เถรี (ไทย) ๒๖/๒๔๐/๕๙๔.

[๕] ชำระบาปทั้งปวง ที่เกิดขึ้นในอายตนะภายในและภายนอก ด้วย**มรรคญาณ** (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓.) คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า บทว่า นินฺหาตปาปก หมายความว่า เป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงได้แล้วด้วย**มรรคญาณ** (ขุ.มหา.อ. (ไทย) ๑๔/๑๗๓. (มหามกุฏฯ).)

[๖] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย โธวนสูตร ปรากฏข้อความว่า "ผู้มีสัมมาทิฏฐิ ย่อมล้างมิจฉาทิฏฐิได้ ล้างบาปอกุศลเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรมเป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฏฐิเป็นปัจจัย"[๗]

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สภิยสูตร ปรากฏข้อความว่า "บุคคลผู้ชำระล้างบาปได้ทั้งหมด ไม่กลับมาสู่ตัณหาและทิฏฐิในภพเทวดาและมนุษย์อีก ผู้นั้นเรียกว่า ผู้ล้างบาปได้แล้ว"[๘]

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วักกลิเถรคาถา พระวักกลิอรหันต์กล่าวไว้ว่า "เราได้เสวยบาปกรรมที่เราได้ทำไว้ในชาติอื่นๆ แต่ปางก่อน บัดนี้ เราจะลอยบาปนั้นเสียตรงนี้ เราได้มีความเห็นอย่างนี้มาแต่เดิม เรานั้นครั้นฟังพระวาจาสุภาษิตอันเป็นบทที่ประกอบด้วยเหตุผลแล้ว ก็ได้พิจารณาเห็นเนื้อความตามความเป็นจริง ได้อย่างถ่องแท้ โดยแยบคาย ล้างบาปได้หมดแล้ว เป็นผู้ไม่มีมลทินหมดจดสะอาดบริสุทธิ์ เราก้าวลงสู่กระแสน้ำ คือ มรรคมีองค์ ๘ ล้างบาปได้หมดแล้ว บรรลุวิชชา ๓ ได้แล้ว"[๙]

ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา เมื่อเหล่าพราหมณ์ที่หันมานับถือศาสนาพุทธกล่าวตอบพระอรหันตเถรีด้วยภาษิตว่า "ฉันขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้คงที่ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ข้อนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ฉัน เมื่อก่อนนี้ฉันเป็นเผ่าพันธุ์แห่งพระพรหม วันนี้ ฉันเป็นพราหมณ์จริงๆ แล้ว ฉันได้วิชชา ๓ เป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว"[๑๐]

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ปรากฏข้อความว่า "บัณฑิตทั้งหลาย เรียกบุคคลผู้เป็นมุนีทางกาย เป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะว่า เป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วยโมเนยยธรรม ล้างบาปได้แล้ว"[๑๑]

---

[๗] ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๗/๒๕๐.

[๘] ดูใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๕๒๕/๖๒๒.

[๙] ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๔๘/๓๙๘.

[๑๐] ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๕๑/๕๙๕.

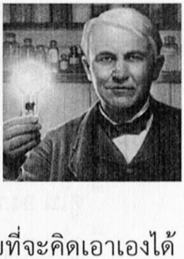
[๑๑] ขุ.มหา (ไทย) ๒๙/๑๔/๗๐,ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๗/๒๘๒,ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๒๑/๗๗.

หลักการเรื่องกฎแห่งกรรมใน ๓๑ ภูมิ

เรื่อง "กรรมและกฎแห่งกรรม" นี้ เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้งจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้[๑๒] เช่น ปัญหาว่า "ทำไมทำดีไม่ได้ดี ทำไมคนที่ทำชั่วหลายๆ คนร่ำรวยขึ้น? หากตายแล้วต้องกลับชาติมาเกิดใหม่จริง มนุษย์ที่เพิ่มขึ้นทุกวันในโลกมาจากไหน?" เป็นต้น ซึ่งแต่ละลัทธิศาสนาให้คำอธิบายในเรื่องนี้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มักตัดปัญหาเรื่องนี้ โดยการเชื่อเสียว่า "เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นการทดสอบของพระเจ้า"

แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจุตูปปาตญาณอย่างสมบูรณ์แล้ว ซึ่งทั้ง ๒ ญาณนี้เป็นญาณที่ทำให้รู้แจ้งกฎธรรมชาติเรื่องกรรมและกฎแห่งกรรมอย่างครบถ้วนตลอดสาย ทำให้ทรงทราบว่า สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน (บางชาติเกิดเป็นเทพ บางชาติเกิดเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเป็นเปรต/อสุรกาย บางชาติก็ต้องตกนรก) เราทุกคนเคยเกิดเป็นสัตว์มาแล้วแทบทุกประเภท ทำกรรมมาแล้วแทบทุกรูปแบบ ซึ่งกรรมแต่ละอย่างนั้น มีเงื่อนไขในการให้ผลที่แตกต่างกัน จึงอาจทำให้ถูกมองได้ว่า "ไม่สมเหตุสมผล" นั่นก็เพราะว่ากรรมมีเงื่อนไขในการให้ผลถึง ๓ เงื่อนไข แบ่งได้เป็น ๑๒ รูปแบบ (ดูรายละเอียดที่หน้า ๑๔-๑๘)

แท้จริงแล้ว กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตาย-เกิด นรก สวรรค์ ไม่ใช่ความเชื่อในศาสนาพุทธ หรือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่อยู่แล้วคู่จักรวาล พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม กฎเกณฑ์นี้ก็มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้เดียวที่ทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาตินี้อย่างทะลุปรุโปร่ง อย่างตลอดสาย เปรียบเหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่เราใช้หุงข้าว ดูโทรทัศน์ ส่องสว่างอยู่ทุกวันนี้ กระแสไฟฟ้านี้ไม่ใช่เริ่มมีขึ้นเมื่อนายThomas Edisonได้ค้นพบ



---

[๑๒] เป็น**อจินไตย** คือ สภาวะที่พ้นจากการคิดนึกเอา ไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดเอาเองได้ เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มี ๔ ประการ คือ ๑. พุทธวิสัย อานุภาพของพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน ๓. วิบากแห่งกรรม ๔. ความคิดเรื่องโลก การสร้างโลก (องฺ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๗๗/๑๒๒.)

สรรพสัตว์ตาย-เกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ

"กรรม"ที่ชักนำไป	ภูมิ ๓๑	โลก๓	ภูมิ ๓	คติ ๒	ภูมิ ๓๑
อรูปฌาน ๔	๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๓. อากิญจิญญายตนะ ๒. วิญญาณัญจายตนะ ๑. อากาสานัญจายตนะ	พรหมโลก ๒๐ ชั้น	อรูปาวจรภูมิ ๔	สุคติ	๒๖ ชั้นฟ้า/ เทวภูมิ
จตุตถฌาน — สุทธาวาส ๕ สถานที่อยู่ของพระอนาคามีและพระอรหันต์	๕. อกนิฏฐา (ปัญญา) ๔. สุทัสสี (สมาธิ) ๓. สุทัสสา (สติ) ๒. อตัปปา (วิริยะ) ๑. อวิหา (ศรัทธา)		รูปาวจรภูมิ ๑๖		
จตุตถฌาน	๒. อสัญญีสัตว์ ๑. เวหัปผลา				
ตติยฌาน	๓. สุภกิณหา ๒. อัปปมาณสุภา ๑. ปริตตสุภา				
ทุติยฌาน	๓. อาภัสสรา ๒. อัปปามาณาภา ๑. ปริตตาภา				
ปฐมฌาน	๓. มหาพรหมา ๒. ปุโรหิตา ๑. ปาริสัชชา				
บำเพ็ญสมถภาวนา	– ขมนิวรณ์ ๕ ด้วยองค์ฌาน				
รักษาศีล ๕ รักษาศีลอุโบสถ ประพฤติสุจริต ๓ กุศลกรรมบถ ๑๐ บำเพ็ญทาน	๖. ปรินิมมิตวสวดี ๕. นิมมานรดี ๔. ดุสิต ๓. ยามา ๒. ดาวดึงส์ ๑. จาตุมมหาราชิกา	สวรรค์ ๖ ชั้น	กามาวจรภูมิ ๑๑		
รักษาศีล ๕ ให้ทาน	**มนุษย์**	โลก			
ประพฤติทุจริต ๓	เดรัจฉาน ๔ จำพวก (จิตหลง)	อบายภูมิ ๔		ทุคติ	๕ ชั้นดิน
ทำผิดศีล ๕	เปรต ๑๒ ชนิด (จิตโลภ)				
ละเมิดอกุศลกรรม ๑๐	อสุรกาย ๖ จำพวก (จิตโกรธ)				
	นรก ๔๕๗ ขุม(จิตโกรธและกลัว)				

หลอดไฟฟ้า แต่เป็นพลังงานที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ มนุษย์จะค้นพบหรือไม่ก็ตาม กระแสไฟฟ้านี้ก็มีอยู่แล้ว ฉันใด กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตาย-เกิดใน ๓๑ ภูมิ นรก สวรรค์[๑๓] บุญ บาป ก็ฉันนั้น ล้วนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่ยังไม่มีใครรู้ประจักษ์แจ้งในเรื่องนี้ อย่างถูกตรงตลอดสาย แม้ศาสดาต่างๆ หรือสมณพราหมณ์ผู้ทรงฌานบางท่านอาจจะรู้เรื่องนี้อยู่บ้าง แต่ก็รู้อย่างจำกัดเพียง ๒-๓ ชาติแล้วนำมาตีความกันไปเองเท่าที่พอรู้!

พระพุทธเจ้าเป็นผู้เดียวที่รู้แจ้งกฎเกณฑ์นี้อย่างทะลุปรุโปร่ง และวิธีปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นออกไปได้ว่า ถ้ามนุษย์ยังมีกิเลสตัณหาในจิต ก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่เช่นนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้ ต่อเมื่อเขาเบื่อหน่ายการเวียนว่ายตาย-เกิด แสวงหาวิธีตัดวงจรนี้เสีย ด้วยการเจริญวิปัสสนา ดำเนินตามมรรคมีองค์ ๘ บรรลุถึงพระนิพพาน[๑๔] เมื่อนั้นเขาจึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ และการตกนรกได้อย่างสิ้นเชิง

ระบบกฎแห่งกรรมมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้างกฎนี้

ปัจจุบันนี้ มีเพื่อนต่างศาสนามักตั้งคำถามถึงความเป็นมาของกฎแห่งกรรม และกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ เรื่องนี้มีคำตอบดังนี้

ถามว่า : ศาสนาพุทธบอกว่า มีการเวียนว่ายตาย-เกิดจริง สัตว์โลกเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ถ้าอย่างนั้น กฎแห่งกรรมมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้าง?

ตอบว่า : ศาสนาพุทธไม่ได้ให้ความสำคัญกับ "ผู้สร้างในอดีต" มากนัก เพราะถึงรู้ไปก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไรได้ และหากมีความเชื่อที่ผิดๆ ไป ก็จะก่อให้เกิดปัญหา และถืออัตตาแข่งดีกันเสียมากกว่า ศาสนาพุทธมุ่งเน้นสอนเรื่องการแก้ปัญหาในชีวิตปัจจุบัน เพื่อไม่ให้ต้องกลับมาทุกข์ร้อนกันอีกในอนาคต

เราทุกคนเป็นอยู่ และทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบันนี้ ก็เพื่อให้เกิดความสุขขึ้นมิใช่หรือ? แล้วความสุขนั้นจะเกิดในกาลไหนล่ะ? กาลอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต? คงไม่ใช่กาลอดีตแน่นอน ใช่หรือไม่? แล้วจะปวดหัวคิดหาอดีตมันไปทำไม? เรื่อง

---

[๑๓] ดูรายละเอียดใน มู.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๑/๕๖๙., ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๗๐/๑๘๐.

[๑๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันยังปวดหัวไม่พออีกหรือ? อนึ่ง ถ้ามีผู้ตอบได้ว่าอดีตมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้าง? คุณจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ? ทำไมเชื่อง่ายจัง!

แต่ถ้าจะให้ตอบในประเด็นที่ถามมา ก็ตอบได้ว่า พระเจ้าที่คุณเชื่อกัน อุบัติขึ้นมาได้อย่างไร? การเวียนว่ายตาย-เกิด กฎแห่งกรรมและหลักธรรมต่างๆ ในศาสนาพุทธ ก็เกิดมาได้อย่างนั้นแล คือ เกิดมาตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ที่เรียกว่า "**อิทัปปัจจยตา**" นั่นเอง

"เมื่อเหตุนี้มี ผลนี้จึงมี เพราะเหตุนี้เกิดขึ้น ผลนี้จึงเกิดขึ้น"
"เมื่อเหตุนี้ไม่มี ผลนี้จึงไม่มี เพราะเหตุนี้ดับ ผลนี้จึงดับ"
สรุปได้ว่า
เพราะมีเหตุ ...... เป็นปัจจัย ผล...... จึงเกิดขึ้น
เพราะเหตุดับ ผลจึงไม่มี

ตามหลักพุทธ : พระเจ้าที่เป็นตัวตน (อัตตา) ถาวร ที่ต้องการให้ผู้คนเคารพ นบนอบสรรเสริญ ไม่เคยมีตัวตนอยู่จริง! จะมีก็แต่"ภาวะผู้สร้าง" ที่เป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัย (ปรุงแต่งไม่รู้จบ) ปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและดับไป ที่เรียกว่า"อิทัปปัจจยตา"เท่านั้น เพราะสรรพสิ่งทั้งปวงไม่เคยมีจุดเริ่มต้นที่ตายตัวอย่างเป็นอัตตา แต่ล้วนเกิดมาจากเหตุและปัจจัยที่เป็น**อนัตตา** [๑๕] ทั้งสิ้น อนึ่ง สิ่งที่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า **สังขตะ** หรือ "ธรรมะ"นั่นเอง

ธรรมะ คือ สภาพที่มีอยู่ เป็นอยู่ ตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง รวมทั้งเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้ธรรมชาติต่างๆ เป็นไป หาผู้บังคับบัญชาหรือเป็นเจ้าของมิได้[๑๖] เช่น ธรรมะของไฟคือร้อน ธรรมะของความโลภคืออยากได้ ธรรมะของปัญญา

---

[๑๕] พระพุทธเจ้าตรัสว่า "**สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา"(สํ.ข. (บาลี) ๑๗/๑๕/๑๙.) : ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ, ยํ ทุกฺขํ ตทนตฺตา. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ไม่เที่ยงเพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดและความดับบีบคั้นอยู่ตลอด ชื่อว่าอนัตตา เพราะไม่มีแก่นสาร ทุกขณะแปรเปลี่ยนไปสู่ความดับตลอดเวลา (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙, ขุ.อุทาน.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๙๑.)

[๑๖] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖, ขุ.ป. อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๖๕.

ญาณคือตัดกิเลสขาดเป็นต้น ไฟร้อน**ตามเหตุปัจจัย**ของไฟเอง มิใช่เพราะใครบังคับหรือดลบันดาล ปัญญาญาณตัดกิเลส**ตามเหตุปัจจัย**ของปัญญาเอง มิใช่เพราะใครบังคับหรือดลบันดาล[๑๗] ฯลฯ ความเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยเช่นนี้เรียกว่า "**อิทัปปัจจยตา**" ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

อิมสฺมึ สติ อิทํ โหติ	เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
อิมสฺสุปฺปาทา อิทํ อุปฺปชฺชติ.	เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิด
อิมสฺมึ อสติ อิทํ น โหติ	เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี
อิมสฺส นิโรธา อิทํ นิรุชฺฌติ.	เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ[๑๘]

หลายศาสนาสอนว่าทุกสิ่งต้องมีผู้สร้าง พระเจ้าคือผู้สร้าง ฉะนั้นเราต้องเชื่อฟังพระเจ้า และต้องจงรักภักดีต่อพระเจ้า

จึงขอย้อนถามว่า : สรรพสิ่งต้องมีปฐมเหตุแห่งการกำเนิด..ถูกต้องครับ! หินงอกเกิดจากอะไร พระเจ้าสร้างหรือ? หินงอกเกิดจากน้ำ เกลือแร่ แรงดึงดูด เวลา ไม่ใช่หรือ? ..แค่หินงอกอย่างเดียวก็อาศัยเหตุแห่งการกำเนิดอย่างน้อย ๔ ตัวแล้ว ขาดตัวใดตัวหนึ่งก็ไม่มีทางเกิดหินงอกขึ้นได้!

ขอถามต่อครับ..ว่า น้ำเกิดจากอะไร? เกลือแร่เกิดจากอะไร แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เวลาเกิดจากอะไร แต่ละอย่างมีเหตุแห่งกำเนิดแตกออกไป ไม่สิ้นสุด

น้ำก็ยังมาจากโมเลกุลของไฮโดรเจน ออกซิเจน ร่วมกับ catalyst คือประจุไฟฟ้า หากขาดตัวใดตัวหนึ่ง น้ำไม่มีทางเกิดขึ้นได้ เกลือแร่ก็มีทั้งแคลเซียมฟอสเฟต และอื่นๆ อีก นี่ก็มีเหตุมากกว่าหนึ่ง แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เกิดจากโลกหมุน ทำไมโลกหมุน? มีต่ออีก เวลาเกิดจากอะไร? ..สรุป ไหนล่ะครับปฐมเหตุ เพราะแค่หินงอกอย่างเดียวยังมีเหตุแห่งกำเนิดนับได้เกินสิบแล้ว

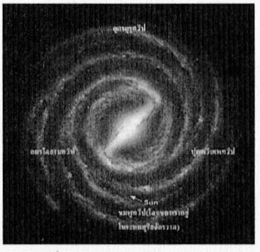
ตกลงว่าพระเจ้าสร้างอะไรเป็นตัวเริ่มต้น สร้างออกซิเจนหรือ? อ้าว! ออกซิเจนก็**แยกส่วนประกอบ**ได้อีกครับ พระเจ้าสร้างดวงอาทิตย์หรือ? สร้างอย่างไร? พระเจ้าไปหาวัตถุดิบ พวกไฮโดรเจนมาจากไหน เพราะไฮโดรเจนที่เป็นองค์ประกอบของดวงอาทิตย์ก็มิใช่ย่อยสุด ยังแยกได้อีก ..ไหนล่ะครับ! ต้นกำเนิดดวงอาทิตย์ ตกลงพระเจ้าสร้างสรรพสิ่งเริ่มจากจุดไหน เพราะเจาะตรงไหนก็มีย่อยลงไปได้อีกเรื่อยๆ ตกลงแค่หินงอกอันเดียว มีกำเนิดจากอะไร**?**

---

[๑๗] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖, ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๗/-/๕๐๘.

[๑๘] สํ.นิ. (บาลี) ๑๖/๕๐/๗๗, สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๐/๙๘, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.

หากพระเจ้าที่ชาวคริสต์และชาวอิสลามเชื่อกัน มีตัวตนอยู่จริงๆ ก็ย่อมต้องมีเหตุปัจจัยให้เกิดพระเจ้านั้นอีกที bigbang ก็ย่อมมีเหตุปัจจัยให้เกิดbigbang อีกที เหตุปัจจัยก็ต้องมีเหตุให้เกิดเหตุปัจจัยอีกที ฉะนั้น จึงไร้ประโยชน์ที่จะไปค้นหาแล้วมานั่งทะเลาะกัน เพราะเหตุนี้ ศาสนาพุทธจึงมุ่งความสนใจไปที่การค้นหาเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิด และเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์ดับขาดได้อย่างสิ้นเชิง เป็นสำคัญ

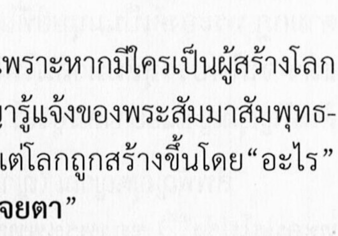


ในเรื่องนี้ ขอย้อนถามชาวคริสต์ ชาวอิสลามบ้างว่า หากสวรรค์ถูกสร้างมาโดยพระเจ้าผู้ที่สร้างโลกมาแบบนี้ สวรรค์แห่งนั้นจะเที่ยงแท้ถาวรไปได้อย่างไร? ก็เห็นๆ กันอยู่ว่าสร้างโลกมาแบบไหน! ในเมื่อสร้างโลกให้มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากคนที่รัก ความเศร้าโศกเสียใจ โรคร้าย ฯลฯ และภัยพิบัติต่างๆ ..เมื่อเป็นเช่นนี้ ยังจะหวังอะไรได้ในสวรรค์ที่มีระบบการสร้างและผู้สร้างเดียวกันนี้อีก อนึ่ง แม้แต่มนุษย์ที่ว่ากันว่าพระเจ้ารักนักหนา ก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเลย! สวรรค์ก็มาจากฝีมือการสร้างของพระเจ้าองค์เดียวกันนี้ไม่ใช่หรือ? ฉะนั้น ยังจะหวังอะไรได้ในสวรรค์แห่งนั้นอีก! ส่วนนิพพานไม่มีในคัมภีร์พระเจ้าจึง! นิพพานจึงเที่ยงแท้ถาวร ไม่ผุพังไม่เสื่อมสลายอีกแน่นอน ดังนั้น ควรออกจากระบบนี้ซะ! ไปนิพพานกันดีกว่า จะได้หมดเรื่องหมดราวกันซะที!

หากมีผู้ถามว่า “ใคร...เป็นผู้สร้างโลก?”

ก็ขอตอบว่า “คำถามของคุณผิดแล้วนะ” เพราะหากมีใครเป็นผู้สร้างโลกจริง! เขาไม่ปล่อยให้โลกเป็นแบบนี้หรอก แต่ปัญญารู้แจ้งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกให้รู้ว่า โลกนี้ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาโดยใคร แต่โลกถูกสร้างขึ้นโดย“อะไร” ต่างหาก! อะไรที่ว่า ศาสนาพุทธเรียกว่า **“อิทัปปัจจยตา”**

หลักอิทัปปัจจยตา คือกระบวนการแห่ง “เหตุปัจจัย" ที่ทำให้สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป คือ ถ้าหากยังมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ ก็จะยังปรากฏสิ่งนั้นๆ อยู่ต่อไป แต่เมื่อเหตุปัจจัยสิ้นสุดลง สิ่งนั้นๆ ก็ย่อมดับสลายไป



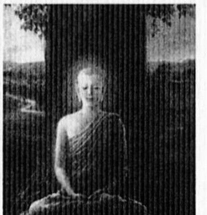
เปรียบเหมือนกับ ..เมื่อเรายังรับประทานอาหารอยู่เรื่อยๆ ก็ยังสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกเรื่อยๆ เป็นต้น ฉะนั้น พระเจ้าผู้สร้างฝนก็คือ ไอน้ำ ความชื้น อุณหภูมิ ฯลฯ นั่นเอง พระเจ้าผู้สร้างชีวิต สร้างภพ/ชาติ ให้สรรพสัตว์ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิด ยังต้องตกนรกต่อไป ก็คืออวิชชา ตัณหา และอาสวกิเลสนั่นเอง

ที่จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธพระเจ้าที่เป็นผู้สร้าง ว่าไม่มีจริง! เพราะในธรรมชาติทั้งปวงไม่อาจมีสิ่งใดๆ เกิดขึ้นได้เอง ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย จึงล้วนมีสภาพเป็น**สังขตธรรม** ที่มีภาวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่ภพชาติ นรก สวรรค์ในทุกๆ ศาสนาก็ถูกสร้างให้มีขึ้นมา จากเหตุปัจจัย ฉะนั้น นรก สวรรค์ในทุกศาสนา จึงไม่ใช่สถานที่อยู่ที่เที่ยงแท้ถาวรแต่อย่างใด!

ด้วยหลักการนี้ ส่งผลให้ศาสนาพุทธยอมรับความมีอยู่จริงของนรก-สวรรค์ในทุกศาสนา แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้แจ้งอีกว่า ชีวิตหลังความตายนั้นไม่ได้มีอยู่เพียงแค่นรกสวรรค์ นรกสวรรค์มีอยู่จริง! แต่นรกสวรรค์ก็ยังไม่ใช่ความจริงที่เที่ยงแท้ สวรรค์ในทุกศาสนายังไม่ใช่ที่อยู่ที่ถาวรแต่อย่างใด!

ถามว่า : อะไรคือความจริงอันที่เที่ยงแท้? สุขที่ถาวรมีอยู่ที่ไหน?

ตอบว่า : ก่อนอื่น ต้องขออธิบายก่อนว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นไม่ใช่ถูกประดิษฐ์คิดค้นขึ้นเอง หรือใครดลบัลดาลให้มีขึ้น แต่เป็นการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอก พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎ หรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นมนุษย์ที่ได้บำเพ็ญเพียรและสั่งสมบุญบารมีมาอย่างบริบูรณ์แล้ว จนได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีพระสัพพัญญุตญาณอย่างสมบูรณ์



สัพพัญญุตญาณ (ญาณรู้แจ้งกฎเกณฑ์ทั้งปวงอย่างทะลุปรุโปร่ง[๑๙]) ของพระพุทธเจ้านี้ มิใช่เกิดขึ้นจากการคิดวิเคราะห์ หรืออ้างอิงเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงจากการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณของ

---

[๑๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๑๘/๒๕๑,องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๖๔/๕๘๒,องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๗/๓๕๗.

พระองค์เอง ณ คืนวันเพ็ญ เดือน ๖ ภายใต้ต้นโพธิพฤกษ์ นับถอยหลังไป ๒,๖๐๐ ปีก่อน ทรงบรรลุญาณรู้แจ้งอดีตชาติ(ปุพเพนิวาสานุสสติ) และญาณรู้แจ้งกรรมและวิบากกรรมของสรรพสัตว์(จุตูปปาตะ) อย่างทะลุปรุโปร่ง เป็นเหตุให้พระองค์มุ่งสู่พระนิพพาน อย่างไม่คิดหวนกลับ [๒๐] และหนทางนี้ได้ถูกพิสูจน์ทราบโดยประจักษ์ ด้วยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนามาทุกยุคทุกสมัยจนถึงปัจจุบัน

ในเรื่องนี้ มีประเด็นว่า “**ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** และ**จุตูปปาตญาณ**ส่งผลต่อการบรรลุ**อาสวักขยญาณ**อย่างไร?”

มีอรรถาธิบายว่า เมื่อเกิดปุพเพนิวาสานุสสติญาณแล้ว สามารถรู้แจ้งอดีตชาติอย่างครบถ้วน ก็พบว่าสิ่งใดๆ ที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งในชาติปัจจุบันและอนาคต สิ่งนั้นๆ เราทุกคนล้วนเคยได้ เคยมี เคยเป็นมาครบหมดทุกอย่างแล้วในอดีต คือ เราเคยขึ้นสวรรค์มาแล้ว เคยเป็นเศรษฐี เคยเป็นเจ้าชายหรือเจ้าหญิงมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่..ก็ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก แบบเดิมๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย ..*น่าเบื่อ!*

อนึ่ง กุศลกรรมใดๆ การทำบุญกุศลทั้งปวง ทั้งการให้ทานรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนาถึงขั้นฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เราทุกคนเคยทำมาครบทุกอย่างแล้วในอดีต และวิบากกรรมใดๆ ที่ดีเลิศ ที่ทำให้เรามีความสุขกายสบายใจ เราทุกคนก็เคยเสวยมาหมดทุกอย่างแล้วแล้วในอดีต แต่ก็ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย แบบซ้ำๆ เดิมๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย ..*น่าเบื่อ!*

มีกรรมประเภทเดียวเท่านั้น ที่ในอดีตเราทุกคนยังไม่เคยทำ ไม่เคยประพฤติ ไม่เคยเข้าถึง เพราะสิ่งนี้เป็นเรื่องของปัจจุบันขณะเท่านั้น นั่นก็คือกรรมที่เป็นไปเพื่อ**การดับกรรม** กรรมเพื่อความ**สิ้นกรรม** อันได้แก่การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งรูป-นามตามความเป็นจริง เห็นอริยสัจ ๔ บรรลุมรรค ผล นิพพาน (อันเป็น**อสังขตธรรม**)

พระนิพพานเป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของสังขตธรรม (พระเจ้าที่ปรุงแต่งให้สิ่งต่าง ๆ บังเกิดขึ้น) ได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิงแล้ว เพราะนิพพาน

---

[๒๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๑/๕๒, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔๘/๒๖๖.

เป็นอสังขตธรรม[๒๑] ที่ไม่มีสังขารหรือเหตุปัจจัยใดๆ ปรุงแต่งได้อีก คือ ไม่ได้เกิดจากอุปาทานขันธ์ ๕[๒๒] ไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ ทั้งในทางบุญ หรือบาปอีกต่อไป ไม่มีเหตุให้ต้องบีบคั้นกดดันอีกแล้ว ทุกข์จึงเกิดไม่ได้อีก[๒๓]

ทัศนะของศาสนาพุทธต่อพระเจ้า (สังขตธรรม)

สำหรับชาวพุทธแล้ว โลกคือปัญหา! เพราะโลกเต็มไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ ตัณหา อุปาทาน ความแก่ ความเจ็บ ความตาย[๒๔] ความพลัดพราก โรคร้าย ภัยพิบัติ และสิ่งไม่คงทนถาวรต่างๆ ฉะนั้น ผู้สร้างโลกก็คือ "ผู้สร้างปัญหา!"

พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า แม้ได้ไปอยู่บนสวรรค์แล้ว ก็ยังไม่ใช่ที่อยู่ที่เที่ยงแท้ถาวรแต่อย่างใด เพราะเมื่อหมดกำลังบุญกุศลที่เคยทำไว้ ก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดต่อไปใน ๓๑ ภูมิ ไม่มีที่สิ้นสุด โดยมี**อวิชชา**และ**ตัณหา**เป็นตัวชักนำไปยังต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย และนรกอยู่เรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด

เป้าหมายของศาสนาพุทธ ก็คือต้องการหลุดพ้นจากโลก (ขันธ์ทั้ง ๕) และพระเจ้า(สังขตธรรม) (เพราะไม่งั้น! เดี๋ยวพระเจ้าก็สร้างโลกใบใหม่ขึ้นมาอีก) ด้วยการเข้าสู่พระนิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง

---

[๒๑] **อสังขตธรรม** มีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑. ไม่ปรากฏมีการเกิด (น อุปฺปาโท ปญฺญายติ) ๒. ไม่ปรากฏมีการเสื่อม (น วโย ปญฺญายติ) ๓. เมื่อตั้งอยู่ ก็ไม่มีภาวะอย่างอื่นปรากฏ (น ฐิตสฺส อญฺญถตฺตํ ปญฺญายติ) นี่คือลักษณะของอสังขตธรรม ได้แก่ พระนิพพานนั่นเอง อันเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่จริง แต่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จึงเป็นนั่นเป็นนี่ไม่ได้อีกแล้ว (องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๒๐๙, อภิ.สงฺ.(ไทย) ๓๔/๑๐๘๙/๒๗๗-๘.)

[๒๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๗/๓๓๘.

[๒๓] ปุญญาภิสังขาร คืออภิสังขารที่เป็นบุญที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร อปุญญาภิสังขาร คืออภิสังขารที่เป็นปฏิปักษ์ต่อบุญ คือเป็นบาปสภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย (สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๕๑/๘๙, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๕/๒๑๖) ,และ สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๑/๑๐๑.

[๒๔] "ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ย่อมย่ำยีสัตว์ สัตว์โลกนี้ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า" ดูใน ขุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๔๕๐/๔๑๖., สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๗๒.

กรรมและการให้ผลของกรรม ๓ เงื่อนไข ๑๒ รูปแบบ

คำสอนในศาสนาพุทธบอกว่า ความสุขและความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์ทุกคน ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจาก "กรรม" ที่ตนเองได้เคยกระทำไว้ในอดีตทั้งสิ้น ซึ่งกรรมบางอย่างได้กระทำในชาติปัจจุบันนี้ แต่กรรมบางอย่างได้เคยกระทำไว้ในชาติก่อนๆ ดังข้อความในจูฬกัมมวิภังคสูตร[๒๕] ในพระไตรปิฎก ซึ่งหลักการของพุทธศาสนาเรื่องนี้ แตกต่างจากศาสนาอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง ซึ่งบางคนก็นึกแย้งว่า "ถ้ารอแต่บุญเก่า ไม่อ่านหนังสือจะสอบได้อย่างไร?" ก็ขอตอบว่า "แน่นอนว่า จะสอบได้ต้องอ่านหนังสือ แต่ถ้าไม่มีบุญที่เคยทำไว้ในอดีตส่งผลให้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ที่ไม่พิการ ในชาตินี้จะอ่านหนังสือได้หรือ? อนึ่ง ก็การอ่านหนังสือนั่นแหละคือการประกอบกรรมดี ในชาติปัจจุบัน!"

กรรม แปลว่า การกระทำ หมายถึงการกระทำที่ประกอบไปด้วยเจตนา คือทำด้วยความจงใจ หรือตั้งใจทำ มีความหมายเป็นกลางๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำดีหรือทำชั่วก็จัดเป็นกรรมทั้งสิ้น หากเป็นการทำความดี ทำบุญกุศล เรียกว่า **กุศลกรรม** หากเป็นการทำความไม่ดี ทำในสิ่งที่ชั่ว เป็นบาป เรียกว่า **อกุศลกรรม**[๒๖]

กรรมและการให้ผลของกรรม (วิบาก) เป็นกระแสต่อเนื่องมาจากการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ตัณหาทำให้สัตว์ยังต้องเกิดอีก จิตของสัตว์นั้นย่อมแล่นพล่านไป เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร กรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้าของสรรพสัตว์"[๒๗]

กรรมจะมีผลมากหรือมีผลน้อยก็ขึ้นอยู่กับเจตนา ในการกระทำกรรมนั้นๆ คือ ความจงใจหรือความตั้งใจที่กระทำลงไป ในขณะนั้นๆ ถ้าหากมีเจตนาในการกระทำรุนแรง เข้มข้นด้วยอำนาจของราคะ โทสะ หรือโมหะ กรรมนั้นก็เป็นกรรมหนัก อันก่อให้เกิดวิบากที่รุนแรงหนักหน่วงตามไปด้วย แต่ถ้ามีเจตนาในการกระทำอ่อน สักว่าทำลงไปด้วยความจำเป็นบางอย่าง กรรมก็เป็นกรรมเบา มีวิบากเบา

---

[๒๕] ดูใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

[๒๖] ดูใน องฺ.ทุกฺก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕., องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๑/๓๙๒.

[๒๗] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๙.



ตัวอย่างเช่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ชายคนหนึ่งบ้านอยู่ใกล้วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เขาถูกไฟฟ้าช็อตจนมือไหม้เกรียม ต้องถูกหมอตัดมือทั้ง ๒ ข้าง หลวงพ่อพระครูวิสุทธิธีรญาณเล่าว่า เป็นญาติของท่านเอง เมื่อสมัยหนุ่มๆ เป็นคนเกเรมาก เมื่อเมาเหล้าแล้วชอบชกต่อยกับคนรอบข้าง แม้แต่พ่อตนเองก็เคยโดนเขาต่อยหน้าอยู่บ่อยๆ บัดนี้ มือทั้งสองข้างของเขา ถูกหมอตัดทิ้งไปแล้ว!

ฆ่าหมูแม่ลูกอ่อน : ต้องตายภายใน ๑๐ วัน เกิดขึ้นจริงกับ นายหวัน สีสัน บ้านเลขที่ ๒๖๘ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

โกรธจัดต้มลูกสุนัขทั้งเป็น ตัวเองต้องตายภายใน ๗ วัน : เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริงที่วัดในกรุงเทพฯ แห่งหนึ่ง ฟังเรื่องราวได้ที่ "พระเทพสิทธิมุนี" เจ้าอาวาสวัดดุสิตารามวรวิหาร เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

เรื่องกรรม และกฎแห่งกรรมนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงครบกระบวนการได้[๒๘] ศาสดาหลายท่านไม่มีความเข้าใจในเรื่องนี้ จึงเหมารวมเสียว่า "เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นการทดสอบของพระเจ้า"

แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจุตูปปาต-ญาณสมบูรณ์แล้ว ซึ่งญาณทั้ง ๒ นี้เป็นญาณที่ทำให้รู้แจ้งกฎธรรมชาติเรื่อง "กรรมและกฎแห่งกรรม" อย่างครบถ้วนตลอดสาย ทำให้ทรงทราบว่า สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน เกิดเป็นสัตว์มาแล้วแทบทุกประเภท ประกอบกรรมมาแล้วทุกรูปแบบ ซึ่งกรรมแต่ละอย่างนั้นมีเงื่อนไขในการให้ผลที่แตกต่างกัน ทำให้อาจมองได้ว่า "ไม่สมเหตุสมผล" สาเหตุก็เพราะว่า กฎแห่งกรรมนั้นมีเงื่อนไขในการให้ผลถึง ๓ เงื่อนไข แบ่งได้เป็น ๑๒ รูปแบบ ดังนี้

---

[๒๘] เป็น**อจินไตย** คือ สภาวะที่พ้นจากการคิดนึกเอา ไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดเอาเองได้ เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มี ๔ ประการ คือ ๑. พุทธวิสัย อานุภาพของพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน ๓. วิบากแห่งกรรม ๔. ความคิดเรื่องโลก การสร้างโลก (องฺ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๗๗/๑๒๒.)

๑) กรรมที่ให้ผลตามลำดับกาล มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลทันทีชาตินี้ เรียกว่า **ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม**

๒. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติหน้า เรียกว่า **อุปปัชชเวทนียกรรม**

๓. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติต่อไปเรียกว่า **อปราปริยเวทนียกรรม**

๔. กรรมบางอย่างเลิกให้ผล คือ ให้ผลเสร็จแล้ว หรือหมดโอกาสจะให้ผลแล้ว เรียกว่า **อโหสิกรรม**[๒๙]

๒) กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลคล้ายเป็นบิดา คือ แต่งให้เกิดมาดี ชั่ว รวย จน โง่ ฉลาด ต่างกัน เรียกว่า **ชนกกรรม**

๒. กรรมบางอย่างตามสนับสนุนเหมือนพี่เลี้ยง คือ ถ้ากรรมเดิมหรือชนกกรรมแต่งดี ก็ส่งให้ดียิ่งขึ้น ถ้ากรรมเดิมแต่งให้ชั่ว ก็ส่งให้ชั่วยิ่งขึ้น เรียกว่า **อุปัตถัมภกกรรม**

๓. กรรมบางอย่างเป็นกรรมบีบคั้น หรือขัดขวางกรรมเดิม คอยเบียดเบียนชนกกรรม เช่น กรรมเดิมแต่งมาดี เบียดเบียนให้ชั่ว กรรมเดิมแต่งมาชั่ว เบียดเบียนให้ดี เรียกว่า **อุปปีฬกกรรม**

๔. กรรมบางอย่างเป็นกรรมตัดรอน เป็นกรรมพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เช่น เดิมชนกกรรมแต่งไว้ดีเลิศ กลับทีเดียวลงเป็นขอทานหรือตายไปเลย หรือเดิมชนกกรรมแต่งไว้ตกต่ำ กลับทีเดียว เป็นพระราชาหรือมหาเศรษฐีไปเลย เรียกว่า **อุปฆาตกกรรม**[๓๐]

๓) กรรมที่ให้ผลตามความหนักเบาหรือเสพคุ้น มี ๔ ระดับ

๑. กรรมบางอย่างเป็นกรรมหนัก ฝ่ายดี คือทำสมาธิจนได้ฌาน เจริญวิปัสสนาจนได้ญาณ ฝ่ายชั่วคือทำอนันตริยกรรม ฆ่ามารดาบิดาเป็นต้น เป็นกรรมที่ให้ผลโดยทันที ในชาตินี้ เรียก **ครุกรรม**

---

[๒๙] ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๖๕., อง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๒๒, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๒๐, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘๕/๒๖๖, วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) ๒/๖๘๕/๔๑๕.

[๓๐] ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๒๖๓., อง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๓๐.

๒. กรรมที่สะสมไว้มากๆ กลายเป็นดินพอกหางหมู คือทำทีละเล็กทีละน้อย กลายเป็นกรรมมากไปในที่สุด เรียก **พหุลกรรม** หรือ**อาจิณณกรรม**

๓. กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย หรือ กรรมที่จิตน้อมหน่วงเอามาเป็นอารมณ์ในเวลาใกล้ตาย ย่อมส่งผลให้ไปสู่สุคติหรือทุคติ ก็ได้ ซึ่งเปรียบเหมือนโคแก่ที่อยู่ปากคอก แม้แรงจะน้อยสักเท่าไร เมื่อเปิดคอกก็ได้ออกก่อน เรียก **อาสันนกรรม**

๔. กรรมแต่สักว่าทำ คือเจตนาไม่สมบูรณ์ อาจจะทำไปด้วยความประมาทหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่ส่งผลดีหรือร้ายให้ได้เช่นกัน เรียก **กตัตตากรรม** เช่น ขับรถชนคนตายด้วยความประมาทเป็นต้น[๓๑]

การให้ผลของกรรมแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ หากไม่มีกรรมข้อต้นๆ ให้ผลก่อน กรรมนั้นๆ ก็จะให้ผลทันทีในชาตินี้

บุคคลบางคนที่ทำกรรมชั่วไว้มาก ละจากโลกนี้ไปแล้วกลับได้ไปเกิดในสวรรค์ นั่นไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์ แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้เคยทำไว้แล้วก่อนหน้านั้นแล้ว หรือเพราะก่อนตายเขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนาทำให้จิตเป็น**สัมมาทิฏฐิ**[๓๒] อาศัยจิตที่เป็นกุศลนั้น ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน ส่วนบาปกรรมที่เคยกระทำไว้มาก จะยังไม่สูญหายไป ยังคงติดตามไปอยู่เสมอ เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมา จนกว่ากรรมดีนั้นอ่อนกำลังลง เมื่อได้โอกาสก็จะเข้าทำหน้าที่ทันที ในชาติต่อๆ ไป

ความสลับซับซ้อนในเรื่องการให้ผลของกรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบถึงบุคคล ๔ ประเภทให้กับพระอานนท์ฟัง ดังนี้

๑. บุคคลบางคนเมื่อมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบาปหรือประกอบอศุลกรรมไว้มาก ครั้นตายละจากโลกนี้ ก็ไปเกิดในทุคติ ตกนรก

๒. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชิวิตอยู่ เป็นผู้ทำบาปไว้มาก แต่ครั้นตายละจากโลกนี้ไป กลับได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๓. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก ครั้นตายจาก

---

[๓๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๒๑.

[๓๒] มีความเห็นชอบว่าชีวิตร่างกายมีสภาวะเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งดลบันดาลหรือลงโทษ ผู้มี**สัมมาทิฏฐิ**สมบูรณ์จะไม่ตกนรกอีกแล้ว ดูใน องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.

โลกนี้ไป ก็ได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๔. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก แต่ครั้นตายจากโลกนี้ไปแล้ว กลับต้องไปเกิดในทุคติ ตกนรก เช่น

> "บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม เว้นขาดจากการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่มากด้วยอภิชฌา มีจิตไม่พยาบาท มีความเห็นชอบ อยู่ในโลกนี้ เขาตายไปแล้วย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรกก็มี"[๓๓]

ในเรื่องนี้ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า ในเมื่อทำบุญกุศลแล้ว จะไปตกนรกได้อย่างไร? ก่อนจะวินิจฉัยเรื่องนี้ ต้องเข้าใจก่อนว่า ในเรื่องกฎแห่งกรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติหรือตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นเอง แต่เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าเข้าไปรู้เข้าไปเห็นอย่างตลอดสายแล้ว พระองค์เป็นเพียงผู้นำมาบอกด้วยเมตตาจิตเท่านั้น ก็จากเรื่องนี้บุคคลประเภทที่ ๑ กับประเภทที่ ๓ เป็นไปตามกฎธรรมดาที่เข้าใจได้ แต่ที่เป็นปัญหาชวนให้เกิดความสงสัย คือ ประเภทที่ ๒ ผู้ทำกรรมชั่วไว้มาก แต่ได้ไปเกิดในสวรรค์ กับประเภทที่ ๔ ผู้ทำกรรมดีไว้มาก แต่กลับไปเกิดในนรก ทั้ง ๒ ประเภทนี้ สำหรับผู้ไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องตายแล้วเกิดใหม่ ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ย่อมมองไม่เห็นทางที่จะให้คำตอบที่ถูกต้องได้ พระพุทธเจ้าทรงวินิจฉัยไว้ดังนี้

๑. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นมิจฉาทิฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือในเวลาจะตาย เขามี**มิจฉาทิฏฐิ** ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๒. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ

---

[๓๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๕๗.

เป็นมิจฉาทิฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลก สวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือในเวลาจะตาย เขามี**สัมมาทิฏฐิ**ที่ ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๓. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาทิฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อน ให้ผลเป็นความสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นความสุข หรือในเวลาจะตาย เขามี**สัมมาทิฏฐิ**ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๔. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาทิฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นความทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือในเวลาจะตาย จิตมี**มิจฉาทิฏฐิ**ที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้..[๓๔]

การบุคคลที่ทำกรรมชั่วไว้มาก ตายจากโลกนี้ไปแล้วยังได้ไปเกิดในสวรรค์ นั้นไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์ แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้กระทำไว้แล้วก่อนหน้านั้น หรือเพราะก่อนจะตาย เขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนา (อันเป็นกรรมปัจจุบัน ที่เป็นไปเพื่อความดับแห่งกรรม) ส่งผลให้จิตสมบูรณ์ด้วย**สัมมาทิฏฐิ**[๓๕] เพราะอาศัยจิตที่เป็นกุศลนั้น ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน ส่วนกรรมชั่วที่เขาเคยกระทำไว้มากจะยังแสดงผลออกมา แต่ก็ยังไม่สูญหายไปไหน จะยังคงติดตามไปอยู่เสมอ เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมาเท่านั้น จนกว่ากรรมดีนั้นจะมีกำลังอ่อนลง เมื่อได้โอกาสก็จะเข้าทำหน้าที่ทันที ในระหว่างนั้นบ้าง ในชาติต่อๆ ไปบ้าง

---

[๓๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๓/๓๖๖.

[๓๕] ผู้มี**สัมมาทิฏฐิ**สมบูรณ์ จะไม่ตกนรกอีกแล้ว (องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.) พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบอย่างสมบูรณ์ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๗/๗๔, องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒)

กรรมกับการเกิดใหม่ : ทำไมเราจำชาติก่อนไม่ได้?

ถ้าบุคคลย่อม*คิด* (เจเตติ) ถึงสิ่งใดอยู่,
ย่อม*ดำริ* (ปกปเปติ) ถึงสิ่งใดอยู่,
และย่อม*มีจิตฝังลงไป* (อนุเสติ) ในสิ่งใดอยู่ ;
สิ่งนั้นย่อมเป็นอารมณ์ เป็นการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ.
เมื่ออารมณ์ มีอยู่,
ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณ ย่อมมี ;
เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญงอกงามแล้ว,
ความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป ย่อมมี ;
เมื่อความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป มี ;

ตามหลักศาสนาพุทธ : ไม่มีวิญญาณเวียนว่ายตาย-เกิดใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่วิญญาณเกิด-ดับ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือวิญญาณเก่าดับไป วิญญาณใหม่ก็เกิดขึ้นใหม่ เป็นคนละวิญญาณกัน! แต่มี**กรรมอารมณ์**ที่นำสัตว์ให้ตายและนำสัตว์ให้เกิดร่วมกัน สัตว์ที่ถือกำเนิดขึ้นในภพชาติใหม่จึงต้องเสวยวิบากกรรม ที่สืบเนื่องมาแต่ชาติก่อนๆ แต่ก็ไม่สามารถจดจำชาติก่อนได้ เพราะเป็นขันธ์ ๕ (สัญญาขันธ์) คนละชุดกัน

อนึ่ง ขณะที่กำลังจะตายนั้น เมื่อวิญญาณเก่า (จุติจิต) ดับลงแล้ว หากไม่มี**กรรมอารมณ์**ใดๆ (อันเนื่องมาจากตัณหาอุปาทานที่ชักนำสู่ภพชาติใหม่) มาเป็นอารมณ์แก่**จุติจิต**ขณะตาย จึงไม่มีเชื้อเหตุให้วิญญาณใหม่ (ปฏิสนธิจิต) ตั้งขึ้นได้อีก [๓๖] ก็จะตกเข้าสู่พระนิพพานในขณะนั้นทันที เพราะเหตุนี้ พระอรหันต์ผู้สิ้นราคะ โทสะ โมหะแล้วจึงไม่ไปเกิดในชาติใหม่อีกแล้ว เข้าสู่นิพพานอย่างถาวร

หลักการในเรื่องนี้ คือ เมื่อบุคคลตายลง ไม่ได้มีขันธ์ใดขันธ์หนึ่งไปเกิดในภพชาติใหม่ทั้งสิ้น แม้แต่วิญญาณ(เก่า)ขณะตาย ก็ไม่ได้ไปเกิดในภพชาติใหม่ การอุบัติขึ้นของชีวิตในภพชาติใหม่นั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากกิเลสตัณหาและกรรม ที่ขันธ์ ๕ ในภพชาติเก่าได้ทำเอาไว้ ดังที่พระอรหันต์ท่านอธิบายไว้ว่า "นามเป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง รูปเป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง วิญญาณ [๓๗] อยู่ท่ามกลาง ตัณหาจัดเป็นเครื่องร้อยรัด ตัณหาย่อมร้อยรัดนาม-รูปและวิญญาณนั้นไว้ เพราะตัณหาเป็นที่ตั้งขึ้นแห่งภพ (ชาติใหม่) นั้นๆ" [๓๘]

---

[๓๖] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๘/๗๙.
[๓๗] ปฏิสนธิวิญญาณ (องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๖๑/๑๔๗)
[๓๘] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๕๖๒.

ดังนั้น ชีวิตเราในเวลานี้กับชีวิตในชาติที่แล้ว หรือชาติหน้า จึงไม่ใช่คนเดียวกัน แต่ก็ไม่ใช่ตัดขาดคนละคนกัน[๓๙] เสียทีเดียว เพราะชีวิตที่เกิดใหม่นั้นเป็นผลของกิเลสและกรรมที่ชีวิตในชาติก่อนได้ทำไว้ อนึ่ง หากปัจจุบันขณะนี้ไม่มีตัณหาและอุปาทานที่เข้าไปยึดขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวตน ตัวเราที่จะไปทำกรรมก็ไม่มี เมื่อไม่มีกรรมก็เข้าถึงความสิ้นกรรม วิบากกรรมที่จะเป็นเชื้อเหตุให้วิญญาณเข้าไปยึดนาม สร้างรูป ไปถือกำเนิดในภพใหม่ก็จะไม่มี สิ้นภพสิ้นชาติ เข้าสู่พระนิพพาน

จิตวิญญาณเข้าถึงความเป็นสัตว์ (ประเภทมนุษย์ เทพ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก) เพราะประกอบอยู่ด้วยตัณหาและอุปาทาน จึงเข้าไปยึดขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของของเรา ภพชาติใหม่จึงยังมีต่อไปอีก เรื่อยๆ

ขันธ์ทั้ง ๕ ก็คือกายกับจิตของเรานี่เอง รูปขันธ์ก็คือกาย เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ก็คือจิตและอาการของจิต (เจตสิก)รวมเรียกว่า “นาม” ทั้งรูปและนามปรุงแต่งกันเข้าเป็นชีวิต[๔๐] ที่ยังต้องตายและเกิดต่อไปอีก ตามอำนาจของกิเลสและกรรม[๔๑] คือ ขณะที่ใกล้จะตาย จะมีอารมณ์มาปรากฏ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

๑. กรรมอารมณ์ ขณะกำลังจะตาย ใครทำกรรมใดไว้มาก กรรมนั้นก็จะมาปรากฏให้เห็น เช่น คนที่มักฆ่าสัตว์ ก็จะเห็นสัตว์ที่เคยฆ่า เป็นต้น

๒. กรรมนิมิตอารมณ์ บุคคลที่ใกล้จะตาย จะมีนิมิตต่างๆ มาปรากฏให้รับรู้ เช่น กรรมที่เป็นกุศลก็จะส่งผลให้เห็นอุปกรณ์การทำบุญ ได้ยินเสียงสวดมนต์ เป็นต้น ฝ่ายอกุศลก็จะเห็นแหอวน เครื่องจับสัตว์ เป็นต้น

๓. คตินิมิตอารมณ์ บุคคลผู้ใกล้ตาย จะเกิดนิมิตเห็นภพภูมิที่จะไปเกิดในชาติใหม่ เห็นถ้ำ เห็นเหว เห็นการทรมานสัตว์ เห็นเปลวไฟ ก็ดี หรือเห็นปราสาทราชวังที่ทำด้วยทอง เห็นราชรถอันวิจิตร ก็ดี[๔๒]

---

[๓๙] ขันธ์เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แม้เหตุปัจจัยที่เกิดก่อนก็แตกดับไปก่อน ขันธ์ที่เกิดก่อนและขันธ์ที่เกิดทีหลังย่อมไม่ได้เห็นกันและกัน ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๔.

[๔๐] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๐๖.

[๔๑] องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๐๕,๖๑/๑๔๗, สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๓/๕๔/๒๕๔.

[๔๒] ดูใน สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๑๒.

สัตว์ทั้งหลาย เมื่อใกล้ตาย จะมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้มาปรากฏแก่จิต จิตขณะนั้นยึดเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจตัณหาอุปาทาน จากนั้นเมื่อ**จุติจิต**เกิดขึ้นแล้วดับลง **ปฏิสนธิจิต**ก็จะเป็นไปตามอารมณ์นั้นทันที[๔๓] ส่งผลให้เกิด**กัมมชรูป**ในภพใหม่ ตามสมควรแก่อารมณ์ที่มาปรากฏก่อนตายนั้น[๔๔] คือ ถ้าอารมณ์ที่มาปรากฏเป็นไปด้วยอำนาจกุศลกรรม ปฏิสนธิจิตก็จะไปเกิดในสุคติภูมิ คือ โลก หรือสวรรค์ แต่ถ้าอารมณ์เป็นไปด้วยอำนาจอกุศลกรรมที่เป็นบาปกรรมที่เคยทำไว้ ปฏิสนธิจิตก็จะไปเกิดในทุคติภูมิ คือ กำเนิดเดรัจฉาน เปรต อสุรกาย หรือตกนรกทันที[๔๕]

คำถามที่ว่า "ตายแล้วไปไหน" จึงตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่จิตเข้าไปยึดก่อนตาย ถ้าอารมณ์นั้นเกิดจากกุศลกรรม จิตที่เข้าไปยึดก็จะผ่องใส สุคติ (โลกสวรรค์)ก็เป็นอันหวังได้[๔๖] แต่ถ้าอารมณ์นั้นเกิดจาก**บาปอ**กุศลกรรม จิตที่เข้าไปยึดก็จะเศร้าหมอง ทุคติ(อบายภูมิ) ก็เป็นอันหวังได้[๔๗] ฉะนั้น การที่เราได้สั่งสมบุญไว้มากๆ ก็ยังไม่อาจรับประกันได้ ว่าจะรอดพ้นจากอบายภูมิ รอดพ้นจากนรกได้หรือไม่! ครั้งหนึ่ง อุตตรเทพบุตรเข้าไปอวดความรู้กับพระพุทธเจ้าว่า "ชีวิตถูกความชรานำไป อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยในความตายแล้ว ควรเร่งบำเพ็ญบุญซึ่งจะนำความสุขมาให้" แต่พระพุทธเจ้าตรัสแย้งว่า "ชีวิตถูกชรานำไปสู่ความตาย อายุจึงสั้น ไม่อาจมีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยในความตาย ควรละความปรารถนาในโลกเสีย แล้วมุ่งสู่พระนิพพานเถิด"[๔๘]

หมายความว่า แม้เราได้ทำบุญไว้มากมายปานใดก็ตาม ถ้ายังไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์และนรกได้ เหมือนกับแสงสว่างในกลางวันย่อมตามมาด้วยความมืด

---

[๔๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓.

[๔๔] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๖๑.

[๔๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๕๔๓., อภิ.สํ.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๔๙.

[๔๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.

[๔๗] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๖.

[๔๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

มิดในยามค่ำคืนเสมอ จนกว่าจะเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดได้อย่างสิ้นเชิง หรืออย่างน้อยได้เจริญวิปัสสนาภาวนาถึงญาณที่ ๑๔ บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ ประหาณมิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้มีศีล ๕ อยู่โดยปกติ มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ก็จะไม่ตกไปในนรกอีกแล้ว มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ

ผี วิญญาณล่องลอย สัมภเวสี มีจริงหรือ?

ตามหลักพุทธศาสนา ผู้ที่ตายไปแล้วมาแสดงตัวให้ผู้อื่นเห็นได้นั้น มิใช่ว่ายังไม่เกิด ล้วนแต่เกิดในภพใหม่แล้วทั้งสิ้น แต่การเกิดของเขาเหล่านี้มิได้เกิดในกำเนิดธรรมดา หากแต่เป็นการเกิดแบบโตโดยทันที เรียกว่า โอปปาติกะกำเนิด เป็นจำพวกเปรตอสุรกาย หรือเทพ ไม่ใช่เป็นวิญญาณล่องลอย ส่วนสัมภเวสีนั้นได้แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่เราเองก็จัดว่าเป็นสัมภเวสีเช่นกัน

สัมภเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาการเกิด คือ สัตว์ผู้ยังมีตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพอยู่ เพราะยังละสังโยชน์ที่นำไปสู่ภพไม่ได้[๔๙] เป็นสัตว์ที่ยังต้องเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งได้อีก คือ อัณฑชะ (เกิดจากไข่) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) สังเสทชะ (เกิดในเถ้าไคล) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) ได้แก่ พระเสขะและปุถุชนผู้กำลังแสวงหาการเกิดต่อไป[๕๐]

พระเสขะ คือ พระอริยบุคคลผู้ที่ยังต้องฝึกอบรมในไตรสิกขาต่อไปอีก จนกว่าจะบรรลุอรหันต์ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี[๕๑]

ปุถุชน คือ คนที่ยังหนาด้วยกิเลส ยังมีเหตุก่อให้เกิดกิเลสนานัปการได้อีก มี ๒ ประเภท คือ อันธปุถุชน คนที่ไม่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิต และกัลยาณปุถุชน คนที่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิตมาบ้างแล้ว[๕๒]

---

[๔๙] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๖๗.

[๕๐] สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.

[๕๑] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๖/๓๑๒, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๗/๔๔.

[๕๒] ที.สี.อ. (บาลี) ๗/๕๘-๕๙,ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๒/๒๒, ที.สี.อ. (บาลี)๑/๗/๕๘-๕๙.

ถาม : ชาติหน้ามีจริงหรือ? ถ้ามีจริงช่วยพิสูจน์ให้เห็นหน่อย!

ตอบว่า : แล้วพรุ่งนี้มีจริงหรือไม่ ช่วยพาไปดูหน่อยสิ!

ถาม : ชาติที่แล้วมีจริงหรือ? จะพิสูจน์ได้อย่างไร?

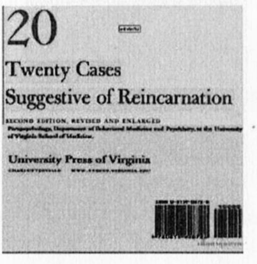
ตอบว่า : ช่วยนำย้อนไปเมื่อวานก่อนสิ แล้วจะบอก!

ถาม : ถ้าชาติที่แล้วมีจริง ทำไมเราจำอะไรไม่ได้เลย มันยุติธรรมแล้วหรือที่เราต้องรับกรรม ที่เราจำไม่ได้เลยว่าได้ทำไว้เมื่อไหร่?

ตอบว่า : ที่เราจำอดีตชาติไม่ได้ ก็เพราะระบบชีวิต ไม่ได้มีอยู่แบบถาวร (อย่างที่เชื่อกันในศาสนาที่มีพระเจ้า) แต่ระบบชีวิตมีอยู่แบบเกิด-ดับไปเรื่อยๆ (ระบบแอนิเมชั่น) เมื่อตายลงครั้งหนึ่งๆ จิต(วิญญาณ) เก่าก็ดับไป.. จิตใหม่ก็ยึดอารมณ์ใหม่ๆ สร้างภพสร้างชาติใหม่ต่อไปอีก ดังนั้น ผู้ที่สมาธิยังไม่มีกำลังมากพอ คือจิตยังไม่มีฌานสมาบัติ จึงไม่สามารถจำหรือเห็นอดีตชาติได้

หลักการเรื่องการเวียนว่ายตาย-เกิด ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทฤษฎีของคนรุ่นใหม่ปฏิเสธ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนรุ่นเก่าถูกมองว่าคร่ำครึงมงาย ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่มีปรากฏการณ์หนึ่งของคนยุคปัจจุบันหลายๆ คน ที่ยืนยันเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดได้เป็นอย่างดี นั่นคือ "การกลับชาติมาเกิด" หรือ "การระลึกชาติได้"

ปัจจุบันนี้เป็นยุควิทยาศาสตร์ ทฤษฎีหรือหลักวิชาการทุกอย่าง ต้องผ่านการทดสอบทดลองทางวิทยาศาสตร์เสียก่อนจึงจะเชื่อถือได้ เรื่องนี้มีหนังสือที่เขียนโดยศาสตราจารย์ฝรั่ง มีเนื้อหายืนยันว่า "ชาติหน้ามีจริง" ทั้งที่ขัดแย้งกับหลักศาสนาของตนอย่างสิ้นเชิง ดังนี้



๑) **20 ผู้กลับชาติมาเกิด** โดย Ian Stevenson M.D. (เอียน สตีเวนสัน) มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย จัดพิมพ์โดยอภิธรรมมูลนิธิ หน้าพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

๒) **Twenty cases suggestive of reincarnation**, Stevenson Ian (๑๙๗๔). second(revised and enlarged) edition, University of Virginia Press. ISBN : ๙๗๘๐๘๑๓๙๐๘๗๒๔

๓) Tucker, Jim B. (๒๐๐๕). **Life Before Life** : A scientific Investigation of Children's Memories of Previous Lives, St. Martin's Press, New York, ๒๕๖pp. ISBN : ๐-๓๑๒-๓๒๑๓๗-๖[๕๓]

๔) ชาติภพ โดย Brian L.Weiss,M.D. (มหาวิทยาลัยไมอามี่) จุไรรัตน์ อารยะกิตติพงศ์ แปล สำนักพิมพ์มติชน ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาชื่น กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐

๕) **๒๕ ผู้ระลึกชาติ** โดย นที ลานโพธิ์ สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว ๒๕/๕/๕๔ ซอยหมู่บ้านเจริญรัตน์ ถนนประชาราษฎร์ ๑๖ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี



๖) **หูตั้ง หมาระลึกชาติ** เล่าโดย มาลี สร้อยพิสุทธิ์ สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๙ ISBN : ๙๗๘๖๑๖๑๘๑๔๒๑๒

เนื้อหาของหนังสือทั้ง ๖ เล่มนี้จะบอกให้รู้ว่า การเวียนว่ายตาย-เกิด เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง มิใช่เป็นความเชื่อของศาสนาพุทธหรือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎธรรมชาติที่มีอยู่คู่โลกและจักรวาล มาตั้งแต่ต้นแล้ว ไม่ว่าจะมีใครเชื่อหรือไม่ก็ตาม เขาจะนับถือศาสนาหรือศาสดาองค์ใดก็ตาม ถ้าหากเขายังมีกิเลสตัณหาในจิตใจอยู่ เขาก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓๑ ไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเวียนสุขเวียนทุกข์ เป็นเทพบ้าง เป็นมนุษย์บ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ตกนรกบ้าง ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้..ถ้าไม่ใช่เรื่องจริง เด็กอายุแค่ ๔ ขวบ จะรู้จักชื่อของญาติพี่น้องของตนในชาติก่อนได้อย่างไร โดยที่ **ศาสตราจารย์ นพ. เอียน สตีเวนสัน** ได้นำเด็กคนนั้นไปหาญาติพี่น้องตามที่เด็กกล่าวอ้าง จนพบจริงๆ ทั่วโลกมีอยู่กว่า ๒๐๐ กรณีตัวอย่าง พิสูจน์ชัดเจนแล้ว ๒๐ ตัวอย่าง



ด.ช.บงกช พรหมสินธุ์ (เมื่ออายุ 12 ปี) และคุณพ่อกับศาสตราจารย์ ดร.เอียน สตีเวนสัน ถ่ายเมื่อ พ.ศ. 2517

---

[๕๓] http://en.wikipedia.org/wiki/Twenty_Cases_Suggestive_of_Reincarnation

ความดับแห่งกรรม

หลายคนเข้าใจว่า ศาสนาพุทธสอนแต่เรื่อง**กรรมเก่า** สอนให้ทำใจยอมจำนนอยู่กับอดีต โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข แต่ความจริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ บาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตนั้น ถึงแม้เราย้อนกลับไปลบล้างหรือแก้ไขใดๆ ไม่ได้แล้วก็จริง แต่เราสามารถแก้ไขวิบากของกรรมนั้นได้ด้วยความเพียรในชาติปัจจุบัน

แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุนั้นได้ แต่สามารถสร้าง**กรรมใหม่** เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้น ให้อ่อนกำลังลงได้ คือ คนที่เคยทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่ได้ทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น เหมือนกับการนำน้ำจืดเติมลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่รู้สึกว่าน้ำมีรสเค็ม อีกต่อไป[๕๔]



อนึ่ง พระพุทธเจ้า ทรงเป็นพระสัพพัญญูผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวง ทรงรู้แจ้งกรรมทั้งปวงอย่างตลอดสาย ว่า ยังมีกรรมอีกประเภทหนึ่งที่เป็นไปเพื่อความดับกรรม ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

"กรรมเก่าเป็นไฉน คือ จักษุ(ตา)พึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า เพราะถูกปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งแล้วสำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งการเสวยอารมณ์(เวทนา) อนึ่ง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นกัน พึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า เพราะถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา นี้เราเรียกว่า กรรมเก่า

กรรมใหม่เป็นไฉน คือ กรรมที่บุคคลทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ อยู่ในบัดนี้ เราเรียกว่า กรรมใหม่

ความดับแห่งกรรม เป็นไฉน คือ นิโรธ (ความดับรูป-ดับนาม) ที่ถูกต้องวิมุตติ(มรรค ผล นิพพาน) เพราะดับกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมได้แล้ว นี้เราเรียกว่า ความดับแห่งกรรม นี่คือหลักปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม ได้แก่ **มรรคมีองค์ ๘**"[๕๕]

---

[๕๔] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

[๕๕] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

กรรมเก่า กรรมใหม่ และการดับกรรม

กรรมเก่าเป็นไฉน คือ จักษุพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า อันปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งแล้วสำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นกัน พึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า อันปัจจัยปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนาเป็นที่ ตั้งแห่งเวทนา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า กรรมเก่า

กรรมใหม่เป็นไฉน คือ กรรมที่บุคคลทำด้วย กาย วาจา ใจ ในบัดนี้ นี้เราเรียกว่า กรรมใหม่

ความดับแห่งกรรมเป็นไฉน คือ นิโรธที่ถูกต้องวิมุตติ เพราะความดับแห่งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม นี้เรียกว่าความดับแห่งกรรม

หลักปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ปฏิปทาอันให้ถึงความดับแห่งกรรม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กรรมเก่า กรรมใหม่ ความดับแห่งกรรม และปฏิปทาอันให้ถึงความดับกรรม เราได้แสดงแล้วแก่ท่านทั้งหลายด้วยประการดังนี้แล[๕๖]

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้ ก็หมายความว่า วิบากของบาปกรรมต่างๆ ที่เราเคยทำไว้ในอดีตนั้น สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ด้วยกรรมปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไข ลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบันเพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้น ให้อ่อนกำลังลงได้ ด้วยการอบรมศีล อบรมจิตและเจริญปัญญา นั่นก็คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา



การทำผิดศีล ๕ เปรียบเหมือนเราเอาเท้าเปล่าไปเตะสุนัขดุ (ตัวที่วิ่งไม่เหนื่อย-**ตัวบาป**) แน่นอนว่าเราจะถูกมันไล่กัดอย่างแน่นอน มีวิธีเดียวที่จะไม่ให้มันกัดได้ ก็คือ **วิ่งให้เร็วกว่าสุนัข** แต่ในที่สุดก็จะเหนื่อยแล้วถูกมันกัดเอาจนได้ เปรียบได้กับการให้ทานเพื่อหนีบาป..หนีไม่พ้น

ยิ่งกว่านั้น นั่งรถยนต์หนีสุนัข แต่ในที่สุดน้ำมันหมดหรือรถเสียก็จะถูกไล่

---

[๕๖] สํ.สฬา.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๒๗๕.

กัดเอาจนได้ เปรียบได้กับการรักษาศีลเพื่อหนีบาป ยังหนีไม่พ้น!

ยิ่งกว่านั้นอีก : นั่งเครื่องบินหนีสุนัข ข้ามน้ำข้ามทะเลไปอเมริกา! แม้จะดูเหมือนว่าสามารถหนีพ้นได้แน่นอน แต่สนัขตัวนี้เป็นธรรมชาติที่วิ่งไม่เหนื่อย สามารถว่ายน้ำข้ามทะเลได้ แม้จะใช้เวลานานเพียงใดก็ตาม มันก็ยังตามกัดเอาจนได้หากผู้นั้นยังอาศัยอยู่ในโลก(วัฏสงสาร)ใบนี้ ..เปรียบได้กับการเจริญสมาธิภาวนา เพื่อหนีบาปไปอยู่**พรหมโลก** แต่ในที่สุดพรหมก็ยังตกนรกได้อีก..หนีไม่พ้น!

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระนขา (เล็บ) ช้อนฝุ่นทรายขึ้นมาเล็กน้อย แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า "ภิกษุทั้งหลาย เธอเข้าใจความข้อนี้อย่างไร ฝุ่นที่เราใช้ปลายเล็บช้อนขึ้นมากับแผ่นดินใหญ่นี้อย่างไหนจะมากกว่ากัน"

ภิกษุทูลตอบว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า ฝุ่นที่ปลายพระนขามีเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว คำนวณไม่ได้ เทียบกันไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว"

"ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้ก็ฉันนั้น สัตว์ที่จุติจากเทวดามาเกิดในเหล่าเทวดามีจำนวนน้อย ส่วนเทวดาที่เคลื่อนจากสวรรค์แล้วไปเกิดในนรก..มีจำนวนมากกว่า พวก**พรหม**ชั้นเวหัปผลา ฯลฯ เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง"[๕๗] (พรหมไปเกิดเป็นหมู)[๕๘]



ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากบาปกรรมทั้งปวงได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้นนั่นก็คือ "การไม่เกิดอีก" เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องเสวยวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป[๕๙] เปรียบเหมือนเมื่อไม่มีกระจก ฝุ่นก็ลงจับไม่ได้อีกต่อไป การเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุเข้าสู่มรรค ผลเท่านั้นจึงจะสามารถกำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุให้ต้องถือกำเนิดในภพใหม่ได้[๖๐]

---

[๕๗] ดูใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔.

[๕๘] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๒๘๒.

[๕๙] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

[๖๐] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

วิธีที่จะหลีกหนีจากสุนัขตัวนี้ได้พ้น มีวิธีเดียวเท่านั้นนั่นคือ นั่งจรวดออกนอกโลกไปเลยโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นออกจากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง

กรรมเพื่อความสิ้นกรรม

ในกุกกุโรวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกรรมไว้ ๔ ชนิด และผลของกรรม ๔ ชนิด[๖๑] กรรมชนิดที่ ๔ เป็นกรรมเพื่อความสิ้นกรรม เพื่อดับกรรม เพื่อความหลุดพ้นออกจากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง มีเนื้อหาดังนี้

๑) กรรมดำมีวิบากดำ ได้แก่ อกุศลกรรมที่บุคคลทำด้วยกายมีการ ฆ่าสัตว์เป็นต้น ด้วยวาจามีการพูดเท็จ เป็นต้น ด้วยใจมีการพยาบาทอาฆาตผู้อื่นเป็นต้น บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมไปเกิดในอบายภูมิ ได้รับความทุกข์ยากลำบากแสนสาหัสก็เพราะกรรมดำมีวิบากดำ กรรมชนิดนี้ไม่ควรทำเลย

๒) กรรมขาวมีวิบากขาว คือ กรรมดีหรือกุศลกรรมนั่นเอง คือ กุศลที่เกี่ยวกับการให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมได้รับความสุข ได้เกิดในภพภูมิที่ดี ด้วยอำนาจของกุศลกรรมนั้น เพราะฉะนั้นกรรมชนิดนี้จึงควรทำ

๓) กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว กรรมชนิดนี้ก็ได้แก่อกุศลกรรมและกุศลกรรม กรรมขาวก็เป็นกรรมขาว กรรมดำก็เป็นกรรมดำ บุคคลบางคนทำกรรมดำบ้าง ทำกรรมขาวบ้าง คละเคล้าปะปนกันไป ไม่ได้ทำแต่เพียงกรรมดำอย่างเดียว หรือกรรมขาวเพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้น เวลาที่เขาได้รับผล เขาจึงได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้างคละเคล้ากันไป

๔) กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ได้แก่ เจตนาในการปฏิบัติ**วิปัสสนาภาวนา** เพื่อบรรลุอริยมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และการจะดำเนินให้ถึงกรรมชนิดนี้ ก็ได้แก่ การเจริญมรรคมีองค์ ๘

กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ต้องเจริญให้มาก

---

[๖๑] ม.ม.(ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙,องฺ.จตุ.(ไทย) ๒๑/๒๓๓/๓๔๖;ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๘๑/๗๗.

ซึ่งมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"มรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้ คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำการงานชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติเพื่อ**บรรลุธรรม**"[๖๒]

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการพิจารณากายในกาย ฯลฯ ธรรมในธรรม (เจริญสติปัฏฐาน ๔) ..ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้บริบูรณ์ รู้ชัดโคจร[๖๓] และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ..ย่อมทำ**มรรคทั้งหลาย**ให้บริบูรณ์"[๖๔]

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ย่อมทำมรรคทั้งหลายให้บริบูรณ์ คือ การทำสัมมาทิฏฐิให้บริบูรณ์ด้วยความเห็นถูก (เห็นอาการเกิด-ดับของรูปนาม คือเห็นอริยสัจ ๔) ทำสัมมาสังกัปปะให้บริบูรณ์ด้วยการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ทำ**สัมมาวาจา**ให้บริบูรณ์ด้วยการกำหนดรู้[๖๕] ทำสัมมากัมมันตะให้บริบูรณ์ด้วยการทำมรรคให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้บริบูรณ์ด้วยการทำกายใจให้ผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้บริบูรณ์ด้วยการประคับประคองจิตไว้กับปัจจุบันอารมณ์ ทำสัมมาสติให้บริบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งสติไว้ (ในฐานกาย เวทนา จิต ธรรม) ทำสัมมาสมาธิให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน[๖๖]

---

[๖๒] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

[๖๓] รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ขันธ์ ๕ นั่นเอง

[๖๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

[๖๕] บริกรรมภาวนา: **มนสา สชฺฌาโย** ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. การสาธยายทางจิต (**บริกรรมภาวนา**) เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล" (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

[๖๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

ถาม : ทำไมต้องแสวงหา "ความสิ้นกรรม"?

ตอบ : เพราะทั้งทำดี และทำชั่ว ล้วนเป็นการ "ก่อกรรม" ทั้งสิ้น

แม้นจะก่อกรรมดี ให้ได้ไปเกิดในสวรรค์แล้ว ..มีเทพตนใดบ้างที่จะไม่ตกนรกอีก มีกลางวัน วันใดบ้างที่ไม่ตามมาด้วยความมืดมิดในยามค่ำคืนอีกพระนิพพานเท่านั้นเป็นที่สิ้นกรรม เป็นที่ปลอดภัยที่แท้จริง

อนึ่ง เจตนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการประกอบกรรม ที่ไม่ดำไม่ขาว[๖๗] คือเป็นกรรมเพื่อความดับกรรม เพื่อความสิ้นกรรม เพื่อบรรลุอริยมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น กรรมชนิดนี้เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และวิธีการจะดำเนินให้ถึงกรรมชนิดนี้ได้ก็ต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ หรือที่เรียกว่า "**เจริญวิปัสสนาภาวนา**" ที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน เพียงเท่านั้น พระนิพพานคือภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ "พระเจ้า (สังขตธรรมที่ปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ บังเกิดขึ้น)" ได้อย่างเด็ดขาด สิ้นเชิงแล้ว!

ประเด็นนี้ ชาวมุสลิมถามว่า การที่มี**พระเจ้า**คอยคุ้มครองป้องกันจิตวิญญาณ..ไม่ดีกว่า ไม่มีอะไรคุ้มครองเลยหรือ? ก็ตอบว่า ในพระนิพพานไม่มีจิตไม่มีวิญญาณ ไม่มีสังขารทุกข์ อีกต่อไปแล้ว จะมีประโยชน์อะไรด้วยผู้คุ้มครอง!

พระนิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัด เมื่อไม่มีกิเลสแล้วจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีก ดังพระพุทธพจน์ว่า "นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ[๖๘] พระนิพพานเป็นบรมสุข"

แม้ตัวเราเองจะยังไม่ทราบชัดว่า"นิพพานเป็นสุขอย่างไร? จะสุขมากกว่าการได้อยู่กับคนรัก ได้ดูหนังที่ชอบ ได้มีครอบครัวที่อบอุ่น หรือไม่?" แต่ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าบอกให้เรารู้ว่า "เราทุกคนเคยเวียนว่ายตาย-เกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ความสุขใดๆ ที่เราปรารถนาอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งในปัจจุบันหรือในอนาคต ความสุขเหล่านั้นเราทุกคนล้วนเคยประสบมาแล้วทั้งสิ้นในอดีตชาติ แต่ก็ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบันได้เลย แล้วเราก็ยังต้องแก่ต้อง

---

[๖๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗, องฺ.จตุกฺ. (ไทย) ๒๑/๒๓๗/๓๕๓.

[๖๘] ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๕/๑๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๑๙๐.

เจ็บต้องตาย และยังตกนรกแบบเดิมๆ อีกเหมือนเดิม! นั่นก็เพราะว่ายังมี "กิเลสตัณหา" ที่เป็นเชื้อเหตุให้ยังต้องเกิดอีก

พระนิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ[๖๙] พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" ถ้าเราไม่ต้องการเป็นทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องเข้าถึงความไม่เกิดอีกให้ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่า "ในพระนิพพาน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย"[๗๐] ความสุขในนิพพานจึงมิใช่ความสุขชนิดที่เป็นไปเพื่อความบีบคั้น กดดัน อีกต่อไป

ถาม : สุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อพระนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์? (คือ พ้นไปจากการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว)

ตอบ : ความสุขชนิดที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละ เป็นความสุขที่แท้จริง! เพราะความสุขที่เสวยอารมณ์ ยังตกอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์อยู่ จึงได้ชื่อว่า เป็นวิปริณามทุกข์ เพราะความสุขนั้นยังวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์ได้อีก ส่วนสุขในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่นอีก[๗๑]

พระนิพพาน เป็นสภาพธรรมที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆ คือ ไม่ได้เกิดจากอุปาทานขันธ์ ๕[๗๒] เมื่อไม่มีอุปาทานขันธ์ ๕ ก็ไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งในทางบุญ หรือบาปอีกต่อไป มีมีตัณหาและอุปาทานให้ไปถือกำเนิดในภพชาติใหม่อีกต่อไป ไม่มีเหตุให้ต้องบีบคั้นกดดันใดๆ อีกแล้ว

นิพพานเป็นอายตนะที่เที่ยงแท้ มั่นคง มีความไม่แปรผันไป สภาวะนั้นอันอะไรนำไปมิได้ ไม่กำเริบ[๗๓] เป็นธรรมเกษม เป็นที่ปกป้อง ที่ปลอดภัย ที่ไม่มีจุติ ที่ไม่ตาย ที่ดับเย็น ไม่ถูกข้าศึกเบียดเบียน ไม่มีภัย ไม่มีความเดือดร้อน[๗๔]

---

[๖๙] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๕/๑๙๐.

[๗๐] ดูใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗๕/๒๙๘., ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๐/๒๐

[๗๑] องฺ.สตฺต. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐. องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๖/๒๙๔

[๗๒] ดูใน ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

[๗๓] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๒๐/๓๙๑.

[๗๔] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๖๗/๒๕๒.ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๖๓๙.

ความหมายและเกณฑ์ตัดสินบาปในพระพุทธศาสนา

บาป แปลว่า ธรรมชาติที่ทำสรรพสัตว์ให้ตกทุกข์ในอบายภูมิ ๔ ดังปรากฏบทวิเคราะห์ในคัมภีร์โยชนาบาลี ว่า อปายาทิทุกฺขํ ปาเปนฺตีติ ปาปานิ.[๗๕]

ธรรมชาติเหล่าใด ทำให้สรรพสัตว์ต้องประสบทุกข์ในอบายภูมิ ธรรมชาติเหล่านั้นชื่อว่า บาป[๗๖] และมีคำไวพจน์อีกหลายคำเช่น อกุศล ทุจริต อกรณียะ เป็นต้น บาปนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งไม่ให้ทำดังที่ปรากฏในโอวาทปาติโมกข์ว่า "สพฺพปาปสฺส อกรณํ" การไม่ทำบาปทั้งปวง[๗๗]

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ประยุตฺโต) ท่านได้ให้ความหมายของคำว่า บาป ไว้ว่า บาปหมายถึงความชั่ว ความร้าย กรรมชั่ว กรรมลามก อกุศลกรรมที่ทำให้ถึงความเดือดร้อน สภาพที่ทำให้ถึงคติอันชั่ว สิ่งที่ทำให้จิตตกไปสู่ที่ชั่ว คือทำให้เลวลง ให้เสื่อมลง[๗๘]

บาปในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความชั่ว หรือธรรมชาติฝ่ายต่ำทราม อันเป็นสิ่งนำสรรพสัตว์ไปสู่หนทางแห่งความเสื่อมทรามและความทุกข์ทรมานในอบายภูมิ ยังผู้กระทำบาปนั้นให้ได้รับความเดือดร้อนและเป็นทุกข์

ในเรื่องนี้ มักถูกศาสนิกของศาสนาที่เชื่อว่าบาปกรรมทั้งมวลล้วนเป็นการกำหนดควบคุมของพระเจ้า ตั้งคำถามต่อคำสอนในพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ ว่า "ใครคือคนกำหนดว่าบาป ว่านี่คือความชั่ว นี่คือนรก สวรรค์ ในเมื่อนรกอยู่ในอก สวรรค์อยู่ในใจ แค่ทำใจให้มีสุขก็พ้นทุกข์แล้วนะ?"

ก็ขอตอบว่า พ้นชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้วได้หรือไม่! ในอดีต เคยมีสุขครั้งใดบ้างที่ไม่กลับมาเป็นทุกข์อีก เคยมีหรือไม่ คำสอนในพระพุทธศาสนาระบุชัดว่า พระนิพพานเท่านั้นเป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ**สังขตธรรม**ทั้งปวง (สังขตธรรม คือ "พระเจ้า"ในความหมายของศาสนาพุทธ) ได้อย่างสิ้นเชิง

---

[๗๕] อภิธมฺมตฺถวิภาวินิยาปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา (บาลี) ๑/๓๕๖.

[๗๖] ดูใน ขุ.อุทาน. (บาลี) ๒๕/๔๘/๒๓๖.

[๗๗] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

[๗๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ .ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์** พิมพ์ครั้งที่ ๙ , (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๖.

นิพพานจึงเป็นบรมสุขชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีกแล้ว!

อนึ่ง หากความดี-ความชั่วนั้นเกิดขึ้นจากการกำหนดกฎเกณฑ์ของใครผู้ใดผู้หนึ่ง แสดงว่าความดี-ชั่วนั้นยังไม่ใช่เป็นความจริงแท้ เพราะยังอาจมีการเปลี่ยนแปลงการกำหนดมาตรฐานดี-ชั่วได้อีก ตามความต้องการของผู้กำหนด

ศาสนาพุทธไม่ได้มีแนวทางคำสอนเช่นนั้น ความดี-ความชั่วไม่ได้ถูกใครกำหนดขึ้น แต่เป็นไปตามเหตุและตามปัจจัยของภาวะนั้นๆ เอง คือ การกระทำใดเกิดจากความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีผลเป็นความเจริญด้วยสติ สมาธิ ปัญญา การกระทำนั้นเป็นความดีในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดกฎเกณฑ์ขึ้น นัยเดียวกัน หากการกระทำใดเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีผลเป็นความเสื่อม ความบีบคั้น ความทุกข์ร้อน การกระทำนั้นเป็นความชั่วในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น เช่นกัน

ตามหลักการในคัมภีร์พระพุทธศาสนา บาปธรรมที่เป็นรากเหง้าของการทำชั่วทั้งปวงคือ มิจฉาทิฏฐิและตัณหา[๗๙] อันมีเหตุปัจจัยมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคาย) อัสมิมานะ (ความถือตัว) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อโนตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อวิบากกรรม) และอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)[๘๐] ซึ่งก็คือกิเลสนั่นเอง

กิเลสคืออะไร? กิเลสคือธรรมชาติฝ่ายอกุศล(ชั่ว)ที่ประกอบกับจิต มีอยู่ในสันดานของปุถุชนทุกคน เป็นเหตุทำให้จิตใจเสื่อมทราม ชักจูงให้ทำความชั่วต่างๆ มีวิเคราะห์ว่า "กิเลเสนฺติ อุปตาเปนฺตีติ กิเลสา" ธรรมชาติใดย่อมทำให้เศร้าหมองเร่าร้อน ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า "กิเลส"[๘๑]

กิเลสมีทั้งหมด มี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. โลภกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะยินดีอยากได้

๒. โทสกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะไม่พอใจ ขุ่นเคือง

๓. โมหกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความหลง ไม่รู้แจ้ง

---

[๗๙] ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

[๘๐] ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

[๘๑] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

๔. มานกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความทะนงตน ถือตัว

๕. มิจฉาทิฏฐิกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความเห็นผิดไปจากเหตุผลตามความเป็นจริงว่า บาป-บุญไม่มี นรก-สวรรค์ไม่มี เป็นต้น

๖. วิจิกิจฉากิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความสงสัยลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๗. ถีนกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะหดหู่ ท้อถอยความเพียร

๘. อุทธัจจกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ

๙. อหิริกกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะไม่ละอายในการกระทำบาป[๘๒]

๑๐. อโนตตัปปกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อน เพราะไม่เกรงกลัวผลของการกระทำบาป[๘๓]

กิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ จำแนกตามการแสดงออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. วีติกกมกิเลส กิเลสที่ทำให้ไม่ละอายชั่วกลัวบาป ทำให้ประพฤติชั่ว ทำทุจริตทางกาย และวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล

๒. ปริยุฏฐานกิเลส กิเลสที่กลุ้มรุมจิต คุกรุ่นอยู่ภายในใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และนิวรณ์ ๕[๘๔]

๓. อนุสัยกิเลส กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (เหมือนยักษ์หลับ)

๑. วีติกกมกิเลส

วีติกกมกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบ ที่ผลักดันให้เกิดการล่วงละเมิดศีล ก่อการประพฤติชั่วทางกาย วาจา คือ แสดงพฤติกรรมทุจริตออกมาทางกาย และทางวาจา ทำให้ผิดศีล ๕ เป็นกิเลสอย่างหยาบ ๓ ประการ คือ

๑. อภิชฌา คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความต้องการที่มากจนคุม

---

[๘๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

[๘๓] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑.

[๘๔] นิวรณ์ คือ กิเลสที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดร้าย (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑)

ไม่อยู่ จนต้องประพฤติทุจริต ด้วยการลักขโมย

๒. พยาบาท คือ ความปองร้าย เป็นความขุ่นแค้นอาฆาตมากจนคุมใจไม่อยู่ จนดุด่า ทำร้าย หรือเข่นฆ่าคนอื่น

๓. มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดจากความเป็นจริงว่า บุญไม่มี บาปไม่มี ชาติหน้าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เป็นต้น

๒. ปริยุฏฐานกิเลส

ปริยุฏฐานกิเลส เป็นกิเลสที่กลุ้มรุมอยู่ภายในจิตใจ ยังไม่ล่วงละเมิดออกมาทางกาย หรือทางวาจา เปรียบเหมือนความงุ่นง่านของเจ้าบ่าวก่อนคืนเข้าห้องหอ ฉะนั้น เมื่อปริยุฏฐานกิเลสนี้ฟูขึ้นในใจของผู้ใด จิตก็จะเป็นอกุศลขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน กิเลสประเภทนี้ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ และนิวรณ์ ๕ นั่นเอง เป็นกิเลสระดับกลาง ยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย หรือทางวาจา คือยังไม่ล่วงละเมิดศีล ๕

ก. โลภกิเลส เป็นธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเพราะความยินดีพอใจในอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ องค์ธรรมได้แก่โลภเจตสิก ที่ในโลภมูลจิต ๘ โลภะเป็นกิเลสที่เด่นและมีผลกระทบต่อจิตอย่างรุนแรง กิเลสที่จัดอยู่ในประเภทโลภะนี้ ได้แก่ รติ (ความยินดี) อิจฉา (ความปรารถนา) มหิจฉา (ความมักมาก) ปาปิจฉา (ความอยากที่ผิดศีลธรรม) ฯลฯ[๘๕]

โลภกิเลสเป็นความอยากที่มีโทษ เพราะนำไปสู่การแสวงหาสิ่งที่ต้องการโดยวิธีทุจริตหรือผิดศีลธรรม เช่น ปล้นจี้ ฉ้อโกง ขโมย ฯลฯ เป็นกิเลสที่กำหนดด้วยเจตนาทุจริตเป็นสำคัญ[๘๖]

โลภกิเลสมีลักษณะ(ลักขณาทิจตุกะ) ๔ อย่าง คือ มีการถือมั่นในกามอารมณ์เป็นลักษณะ มีการติดใจในกามอารมณ์เป็นกิจ มีการไม่บริจาคเป็นผล มีความยินดีพอใจในอารมณ์สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเป็นเหตุใกล้

---

[๘๕] ธนู จงเลิศจรรยา, **พระอภิธัมมัตถสังคหะเก้าปริจเฉท**, (กรุงเทพมหานคร : อำนวยสาส์น, ๒๕๒๘), หน้า ๒๒.

[๘๖] พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, **พุทธศาสตร์ภาค ๒**, หน้า ๒๕๗.

ข. โทสกิเลส เป็นธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเพราะความโกรธ ขัดเคือง องค์ธรรมได้แก่ โทสเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒ กิเลสที่จัดอยู่ในประเภทโทสะนี้ได้แก่ อรติ (ความไม่ชอบ) ปฏิฆะ (ความขัดเคืองใจ) โกธะ (ความโกรธ) พยาบาท (ความอาฆาต) ฯลฯ[๘๗]

โทสะเป็นความคิดประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งเป็นเหตุก่อเวรภัยต่างๆ อันจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น เช่น คิดฆ่าเขา คิดทำร้ายเขา ฯลฯ อนึ่ง กิเลสประเภทนี้แม้จะมีโทษมาก แต่ก็คลายเร็ว ระงับได้ง่าย

โทสกิเลสมีลักษณะ(ลักขณาทิจตุก) ๔ อย่าง คือ มีการประทุษร้าย เป็นลักษณะมีการทำให้จิตของตนและของผู้อื่นหม่นไหม้เป็นกิจ มีการประทุษร้าย การทำลายเป็นผล มีอาฆาตวัตถุ เป็นเหตุใกล้

ค. โมหกิเลส เป็นธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเพราะความหลง ความโง่ องค์ธรรมได้แก่โมหเจตสิก ที่ในอกุศลจิต ๑๒ เป็นกิเลสประเภทที่ทำให้จิตเกิดอาการประมาทเผอเรอ ได้แก่ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความทรามปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหล ความไม่รู้แจ้ง(อวิชชา)

โมหกิเลสมีลักษณะ(ลักขณาทิจตุก) ๔ อย่าง คือ มีความมืดของจิตเป็นลักษณะหรือมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีความไม่แทงตลอดหรือมีความปกปิดสภาวะของอารมณ์เป็นหน้าที่ มีความไม่ปฏิบัติชอบหรือมีความมืดมนแห่งจิตเป็นผล มีการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย(ความประมาท)เป็นเหตุใกล้ โมหกิเลสนี้จัดว่าเป็นมูลแห่งอกุศลทั้งปวง[๘๘]

กิเลสที่จัดอยู่ในประเภทโมหะนี้ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเที่ยง) สีลัพพตปรามาส (ความยึดมั่นศีลพรต) ฯลฯ โมหะนี้เป็นกิเลสตระกูลใหญ่ที่สุด หรืออาจเรียกว่า “ต้นตระกูลกิเลส”ก็ได้ เพราะแผ่อิทธิพลครอบงำโลภกิเลสและโทสกิเลสอยู่ตลอดเวลา กิเลสประเภทนี้มีโทษมากและทำลายยาก เพราะทำให้จิต

---

[๘๗] ธนู จงเลิศจรรยา, **พระอภิธัมมัตถสังคหะเก้าปริจเฉท**, (กรุงเทพมหานคร : อำนวยสาส์น, ๒๕๒๘), หน้า หน้า ๒๓.

[๘๘] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๕๔๒/๓๐๖.

มืดมน เห็นผิดเป็นชอบ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ลุ่มหลงในสมมุติบัญญัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ปัญญาที่จะทำลายกิเลสจึงเกิดขึ้นยาก

กิเลส ๓ ประเภทดังกล่าวมานี้เรียกว่า อกุศลมูล เพราะเป็นกิเลสที่เป็นรากเหง้าของบาปกรรมทั้งปวง เป็นไปเพื่อความเสื่อม หรือเป็นต้นตอของความชั่วร้ายทุกชนิด หากเกิดภายในตนแล้วย่อมทำลายตน เหมือนขุยไผ่ทำลายไม้ไผ่[๘๙]

นิวรณ์ ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม มีความต้องการความสุข และขวนขวายในกิจที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่ โดยแสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี หรือไม่ได้ และรักษาสิ่งที่มี หรือที่ครอบครองอยู่ เป็นต้น

๒. พยาปาทะ คือ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ ความโกรธ ความปองร้าย ความแค้น เช่น ความไม่พอใจเมื่อหวนคิดถึงคนที่ตนไม่พอใจมาก่อน คนที่เคยทะเลาะวิวาทบาดหมางใจกัน หรือเมื่อพบกับทุกขเวทนาที่รุนแรง หรือเห็นและได้ยินสิ่งไม่ชอบเวลาที่ตั้งใจปฏิบัติ เป็นต้น

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมมึนงง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้สติสมาธิอ่อนกำลังลง และอยากนอนหลับ และความเกียจคร้านจึงเข้าครอบงำได้ เป็นต้น

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ เช่น การหวนคิดไปในอดีต หรืออนาคต ทำให้สติไม่ตั้งมั่นในปัจจุบัน เป็นต้น

อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน อุปมาเหมือนขี้เถ้าที่บุคคลเอาก้อนอิฐปาลงไปให้ฟุ้งขึ้น หรือดุจน้ำที่ถูกลมพัดให้กระเพื่อม ทำให้จิตไม่สงบระงับ และไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ส่วนกุกกุจจะคือความรำคาญใจ ความหงุดหงิด

๕. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สงสัยในคำสั่งสอนว่าทำให้พ้นทุกข์จริงหรือไม่ สงสัยในการประพฤติปฏิบัติของพระอริยสงฆ์ และที่สำคัญคือสงสัยในสภาพธรรม(รูป-นาม) ที่ปรากฏ[๙๐]

---

[๘๙] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๙๓/๒๙๒, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๔๐๓.

[๙๐] นิวรณ์ สภาพธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงบุญกุศล มี ๕ ประการ คือ ๑) กามฉันทนิวรณ์ ๒) พยาบาทนิวรณ์ ๓) ถีนมิทธนิวรณ์ ๔) อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ๕) วิจิกิจฉานิวรณ์ (ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.)

๓. อนุสัยกิเลส

กิเลสประเภทนี้นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้น เป็นกิเลสละเอียดที่สะสมอยู่ในจิตของปุถุชนและพระอริยที่ยังเป็นเสขะทุกคน[๙๑] คือที่ยังเป็นสัมภเวสี[๙๒] กิเลสประเภทนี้ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ก็จะยังนอนสงบอยู่ไม่แสดงอาการออกมา จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วน้ำ ถ้าไม่สังเกตให้ดีจะมองไม่เห็น แต่ถ้ามีอารมณ์มากระทบรุนแรงพอ อนุสัยกิเลสนี้ก็จะแปรสภาพเป็น**ปริยุฏฐานกิเลส** เกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์นั้น และถ้าปริยุฏฐานกิเลสนั้นมีกำลังมากขึ้น ก็จะแปรสภาพเป็น**วีติกกมกิเลส** เกิดเป็นกิเลสอย่างหยาบ ปรากฏเป็นการกระทำที่แสดงพฤติกรรมออกทางกายและวาจา จนทำให้ล่วงละเมิดศีลจนประพฤติทุจจริต ในที่สุด[๙๓]

กิเลสชนิดนี้ นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุติ (เกิดจนถึงตาย) เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (จิตไร้สำนึก) วิเคราะห์ว่า สตฺตสนฺตาเน อนุเสนฺติ อนุปวตฺตนฺตีติ อนุสยา[๙๔] กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ชื่อว่าอนุสัย

อนุสัยกิเลส แบ่งรายละเอียดออกได้ เป็น ๗ ประการ คือ

๑) กามราคานุสัย กิเลสปรุงแต่งจิตให้เกิดความกำหนัด พอใจในวัตถุกามทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งมากระทบจิตแล้ว ทำจิตให้เกิดความรู้สึกปรารถนา

---

[๙๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๖, สํ.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

[๙๒] ส่วน "สมฺภเวสี" นั้น ได้แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่เราเองก็จัดว่าเป็นสัมภเวสีเช่นกัน

สัมภเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาการเกิด คือ สัตว์ผู้ยังมีตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพอยู่ เพราะยังละสังโยชน์ในภพไม่ได้ (ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๖๗.) เป็นสัตว์ที่ยังต้องเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ คือ อัณฑชะ (เกิดจากไข่) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) สังเสทชะ (เกิดในเถ้าไคล) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) ได้แก่ พระเสขะและปุถุชนผู้กำลังแสวงหาการเกิดต่อไป (สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.)

[๙๓] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๖๓.

[๙๔] ขุ.จู.อ. (บาลี) (สทฺธมฺมปชฺโชติกา) หน้าที่ ๓๒๙.

๒) ปฏิฆานุสัย ความหงุดหงิดไม่พอใจ เมื่อกระทบกระทั่งทางใจ อันอาศัยรูปเป็นต้น อันเป็นไปในทางไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เกิดความรู้สึกหงุดหงิดขัดเคืองขึ้นในใจ

๓) ทิฏฐานุสัย ความเห็นผิดว่าอารมณ์ที่มากระทบเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อได้รับอารมณ์อันเป็นฝ่ายเดียวกับตน ก็จะเพิ่มความเข้มข้นให้แก่ทิฏฐิที่เป็นอนุสัยภายในจิต ให้มีความเห็นผิดมากยิ่งขึ้น

๔) วิจิกิจฉานุสัย ความลังเลสงสัยตัดสินใจไม่ได้ว่าเป็นอย่างไร ความสงสัยนั้นอาจสรุปลงในความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ไตรสิกขา กาลเวลา อดีต อนาคต และสงสัยในกฎแห่งปฏิจจสมุปบาท

๕) มานานุสัย ความถือตัว ถือชาติ ตระกูล ทรัพย์ ตำแหน่งงาน ยศ ฐานะในสังคมเป็นต้น มาแสดงตนว่า สูงกว่าเขา เสมอเขา หรือเลวกว่าเขา เรียกว่า อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) อวมานะ (ดูหมิ่นตน) เป็นต้น

๖) ภวราคานุสัย อนุสัยคือการกำหนัดติดในภพ ได้แก่การพอใจในภาวะที่เป็นอยู่ ติดใจในความสุขที่ได้จากการอุบัติในภพต่างๆ

๗) อวิชชานุสัย ความไม่รู้แจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏ ที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน อันได้แก่ โมหะ[๙๕]

อุนิสัยกิเลสนี้ นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีในสันดานของสัตว์ทุกชีวิต ตั้งแต่ปฏิสนธิ (เกิด) จนถึงจุติ (ตาย) จะกำจัดหรือทำลายให้สิ้นซากได้ ด้วย**มรรคญาณ**ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น โดยการปฏิบัติภาวนาตามแนวทางมรรคมีองค์ ๘ ทำให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตตสิกขา (สมาธิ) และปัญญาสิกขา ได้แก่ กระบวนการฝึกฝนอบรมจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

---

[๙๕] ที.ปา. (ไทย)๑๑/๓๓๒/๒๒๓, สํ.ม. (ไทย)๑๙/๑๗๖/๕๕, อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖, องฺ.สตฺตก. (ไทย)๒๓/๑๑/๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖.

ผลแห่งบาปคือความทุกข์ทรมานในอบายภูมิ ๔[๙๖]

สรรพสัตว์ที่ได้กระทำกรรมชั่วทางกายหรือทางวาจา ล้วนเป็นไปด้วยอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบาปที่มีรากเหง้ามาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคาย) อัสมิมานะ (ความถือตัว) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อโนตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อวิบากกรรม) และอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)ทั้งสิ้น การกระทำนั้นๆ ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นบาปกรรมแก่สัตว์ผู้นั้น และสัตว์ผู้นั้นก็ต้องได้รับวิบากที่ตามมาจากการกระทำนั้น เพราะสัตว์ทั้งปวงล้วนเป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตแตกต่างกันไป

บาปกรรมคือการกระทำชั่วที่เป็นอกุศล ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจกิเลส มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ทำให้จิตเสื่อมทราม ชักจูงให้ทำความชั่วต่างๆ จนละเมิดศีล ๕ ในที่สุด ส่งผลให้ต้องไปตกอบายภูมิ ๔[๙๗]

อบาย แปลว่า ปราศจากความเจริญ[๙๘] คำว่า อบาย ทุคติ วินิบาต ทั้ง ๓ คำนี้เป็นไวพจน์ของนรก แต่มีความหมายต่างกัน คือ

๑. อบาย หมายถึง ที่ที่ปราศจากความเจริญงอกงามหรือความสุข

๒. ทุคติ หมายถึง สถานที่ที่มีแต่ความทุกข์

๓. วินิบาต หมายถึง สถานที่ที่สัตว์ผู้ทำความชั่วจะต้องตกไป[๙๙]

อบายภูมิ คือถิ่นที่สัตว์จะไปถือกำเนิดอยู่อาศัย อันปราศจากความเจริญ (ไม่มีการแก้ไข หรือเรียนรู้ใดๆ ต้องเสวยวิบากกรรมอย่างเดียว)[๑๐๐] มี ๔ ภูมิ คือ

๑. เดรัจฉาน คือ สัตว์ที่ดำเนินชีวิตโดยทางขวาง(คลาน) สัตว์เดรัจฉานอาศัยอยู่ในโลกมนุษย์ มีสัญญา ๓ อย่าง คือ ๑) กามสัญญา รู้เสพกามคุณ ๒) โคจรสัญญา

---

[๙๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๗/๓๑๔-๓๒๐

[๙๗] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๖๓.

[๙๘] ที.ม.อ (บาลี) ๑/๙๕/๙๔.

[๙๙] ดูใน อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๔๓/๕๐.

[๑๐๐] สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๙๐.

รู้จักกิน รู้จักนอน ๓) มรณสัญญา กลัวภัย เดรัจฉานภูมิเป็นดินแดนสำหรับผู้ที่มี**โมหะ**เป็นตัวนำ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน"[๑๐๑]

บุพกรรม : เพราะเศษบาปกรรมหลังจากที่ตรนรกแล้ว หรือเพราะเวลาใกล้ตายจิตประกอบด้วยโมหะ ขาดสติ ไม่มีสรณะ[๑๐๒]

๒. เปรต คือ แดนที่อดอยาก หิวกระหาย เหล่าสัตว์ที่ไปเกิดในเปรตวิสัย คือ ผู้ที่มีจิตโลภอยากได้ไม่สิ้นสุด คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า "เหล่าสัตว์ทำกาละแล้วบังเกิดในหมู่เปรต ด้วยอำนาจความ**โลภ**ที่ครอบงำอยู่"[๑๐๓]

บุพกรรม : ประพฤติอศุลกรรมบถ ๑๐ ประการ ตายแล้วไปตกนรก เมื่อกรรมพ้นจากนรกแล้ว เศษบาปยังมีก็ไปเสวยผลกรรมเป็นเปรต[๑๐๔]

๓. อสุรกาย คือ แดนที่มีแต่ความเศร้าหมอง พวกอสูรกายทั้งหลาย จัดอยู่ในจำพวกเปรตเช่นกัน ผู้ที่จะเกิดในภูมิอสุรกายนี้ก็คือผู้ที่มีจิตประกอบด้วย**โทสะ**[๑๐๕] คือเป็นการเสวยเศษกรรมของสัตว์ที่ได้ตกนรกมาแล้วนั่นเอง



๔. นรก คือ แดนที่อันปราศจากความสุข มีแต่ความเร่าร้อน ไม่มีความชื่นใจ[๑๐๖] ได้แก่ มหานรก ๘ ขุม อุสสทนรก ๑๖ ขุม และโลกันตนรก ๑ ขุม ผู้ที่จะไปเกิดในนรกขุมต่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับการกระทำของแต่ละบุคคลที่ประกอบด้วย**โทสะ** เช่น ฆ่าสัตว์ ด่าว่า หรือปรทุษร้ายผู้อื่น เป็นต้น[๑๐๗]

บุพกรรมของสัตว์ที่ต้องไปตกนรกหมกไหม้ คือ ประพฤติผิดศีล ๕ และอกุศลกรรมบถ ๑๐ ปฏิสนธิจิตประกอบด้วย**มิจฉาทิฏฐิ** และ**โทสะ**[๑๐๘]

---

[๑๐๑] ดูใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

[๑๐๒] ที.ม. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

[๑๐๓] ขุ.เปต.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๕๔๐.

[๑๐๔] ขุ.เปต.อ. (ไทย) ๒/๒/-/ ๕๔๐.

[๑๐๕] ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๔๖.

[๑๐๖] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๕๓/๓๕๘.

[๑๐๗] ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๔๖, ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๕/๑๓๘.

[๑๐๘] ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๔๖. ที.ป.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๓๘.

ผลแห่งบาปใหญ่คือการหมกไหม้อยู่ในนรก

พระพุทธศาสนาสอนให้เราเรียนรู้ธรรมชาติของกายและจิตใจเราเอง เพื่อให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้ย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์ ซึ่งธรรมดาแล้วไม่มีใครปรารถนาความทุกข์ ดังนั้น เมื่อทุกข์เกิดขึ้นจึงไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหาทางใจ ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนส่งผลมาจากเหตุชั่ว คือ อกุศลกรรมทั้งสิ้น

มนุษย์ทุกคนย่อมมีความทุกข์ยากอยู่ในชีวิตประจำวันด้วยกันทั้งนั้น เด็กก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต เราก็ต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป และทุกข์ใหญ่ที่สุดของสรรพสัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ก็คือการตกนรก

เหตุปัจจัยหลักที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องตกนรก[๑๐๙] ก็คือ **มิจฉาทิฏฐิ** (ความเห็นผิด) ความสำคัญผิดว่า ชีวิตร่างกายเป็นของเที่ยงแท้ถาวร เป็นตัว เป็นตน เป็นเราเป็นของของเรา เขาผู้นั้นจึง**ยังต้อง**ตกอบายภูมิได้อีกเรื่อยๆ ดังที่พระพุทธเจ้าว่า “ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน[๑๑๐] เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก[๑๑๑] บุคคลผู้มีปัญญาทรามประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว เขาจะไปเกิดในนรก”[๑๑๒]

นรก คือ ภพที่มีแต่ความร้อนรนทุกข์ทรมาน ไม่มีความชื่นใจใดๆ หลบหนี

---

[๑๐๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๗/๓๑๔-๓๒๐.

[๑๑๐] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

[๑๑๑] ดูใน องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๔/๓๙.

[๑๑๒] ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๗๙.

ไม่ได้ ตายก็ไม่ได้ รอแต่วันหมดวิบากกรรม[๑๑๓] พระเถระท่านหนึ่งกล่าวเปรียบไว้ว่า "ท่านเคยฝันร้ายที่ต้องถึงกับสะดุ้งตื่นหรือไม่? ความรู้สึกในนรกก็เหมือนกันกับฝันร้ายอย่างสุดๆ ต่างกันแต่..ในนรกไม่มีโอกาสผวาตื่นเท่านั้นเอง!" ได้แก่ มหานรกใหญ่ ๘ ขุม อุสสทนรก ๑๖ ขุม และโลกันตนรกอีก ๑ ขุม[๑๑๔] ตัวอย่างในพระไตรปิฎก เช่น

"ยมบาล ใช้ขอเหล็กร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเกี่ยวปากให้อ้า แล้วใส่ก้อนโลหะอันร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเข้าไปในปาก ก้อนโลหะนั้นไหม้ปากบ้าง ไหม้คอบ้าง ไหม้ท้องบ้าง พาเอาไส้ใหญ่บ้าง ไส้น้อยบ้างของเขาออกมาทางทวารหนัก เขาเสวยทุกขเวทนากล้า อย่างหนัก เผ็ดร้อน อยู่ในนรกนั้น <u>แต่ยังไม่ตาย</u> ตราบเท่าที่บาปกรรมนั้นยังไม่สิ้นไป"[๑๑๕]



ภาษาบาลีเรียกว่า "นิรยภูมิ" ในพระไตรปิฎกเรื่องสังกิจจชาดก กล่าวถึงผู้มีความประพฤติอันไม่สม่ำเสมอ คือ ประพฤติไม่เป็นธรรม(อกุศลเจตนา) ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เป็นทางไม่ปลอดภัยนำสัตว์ไปสู่นรก[๑๑๖] มี ๘ ขุม คือ ๑. สัญชีวนรก ๒. กาฬสุตตนรก ๓. สังฆาฏนรก (โรรุวนรก ๒ คือ) ๔. ชาลโรรุวนรก ๕. ธูมโรรุวนรก ๖. ตาปนนรก ๗. มหาตาปนนรก ๘. อเวจีมหานรก ก้าวพ้นได้ยาก เกลื่อนกล่นไปด้วยเหล่าสัตว์ผู้มีกรรมหยาบช้า แต่ละขุมๆ มีอุสสทนรก ๑๖ ขุมเป็นบริวาร[๑๑๗] มหานรกนี้มีชื่อเรียก ๓ ชื่อ คือ ๑. ฉผัสสายตนินรก หมายถึง นรกที่มีผัสสายตนะ ๖ เป็นเหตุเกิดทุกขเวทนาอันเผ็ดร้อน ๒. สังกุสมาหตนรก หมายถึง นรกที่สัตว์ต้องถูกแทงด้วยขอเหล็ก ๓. ปัจจัตตเวทนิยนรก หมายถึง นรกที่สัตว์นรกก่อทุกขเวทนาในเกิดแก่ตนเอง มหานรก แต่ละขุมมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมเช่นหีบ มีประตู ๔ ด้าน แยก

---

[๑๑๓] ม.ม. (ไทย) ๑๔/๒๖๘/๓๑๕, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๕๓/๓๕๘.

[๑๑๔] ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๔๖.

[๑๑๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๗/๓๑๔-๓๒๐.

[๑๑๖] ขุ.ชา.สฏฺฐิ. (ไทย) ๒๘/๘๑/๔๖.

[๑๑๗] ขุ.ชา.สฏฺฐิ. (ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗.

เป็นส่วนๆ ตามลักษณะกรรม ล้อมรอบด้วยกำแพงเหล็ก พื้นเป็นเหล็กแดงลุกเป็นเพลิง อันมีเปลวเพลิงแผ่ไปโดยรอบตลอด ๑๐๐ โยชน์อยู่ตลอดเวลา[๑๑๘] ถูกปิดด้วยกระเบื้องเหล็กประมาณ ๙ โยชน์[๑๑๙] ประตูหนึ่งๆ มีนรกบริวาร ๔ ขุม รวมมหานรกขุมหนึ่งๆ มีนรกบริวาร ๑๖ ขุม[๑๒๐]

มหานรก ๘ ขุม

นรกขุมใหญ่มี ๘ ขุม แต่ละขุมมีประตู ๔ ด้าน ประตูหนึ่งๆ มีนรกบริวาร ๔ ขุม รวมมหานรกขุมหนึ่งๆ มีนรกบริวาร ๑๖ ขุม ดังนี้[๑๒๑]

๑. **สัญชีวนรก** นรกที่สัตว์ไม่มีวันตาย หมายถึงสัตว์ในนรกนี้ต้องถูกสับถูกฟัน เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว แล้วกลับฟื้นขึ้นมาบ่อยๆ ต้องชดใช้กรรมอยู่ถึง ๕๐๐ ปีอายุกัป (๑ วันในนรกขุมนี้ = ๙ ล้านปีมนุษย์)[๑๒๒]

- ลักษณะพื้นเป็นเหล็กหนา เผาไฟจนแดงโชน ขอบด้านข้าง ๔ ขอบก็เช่นกัน มองออกไปไม่แลเห็นขอบบ่อ
- มีอาณาเขตใหญ่ไพศาล แต่จะหาที่ว่างเว้นจากไฟไม่ได้เลย
- ระหว่างไฟจะมีสรรพาวุธต่างๆ เช่น หอก ดาบ ฯลฯ สารพัดจะมี ถูกไฟเผาแดงจนมีความคมจัด
- มีนายนิรยบาลหรือยมบาล คือ ผู้ทำหน้าที่ลงโทษสัตว์นรก[๑๒๓]
- สัตว์นรกวิ่งพล่านเพราะเท้าเหยียบไฟ ร่างกายติดไฟตลอดเวลา เวลาวิ่งไปก็จะไปกระทบกับหอก ดาบ ฆ้อน หรืออาวุธต่างๆ มาฟัน แทง สับ ร้องครวญคราง ยมบาลถืออาวุธต่างๆ อันมีไฟลุกโพลง ตัดร่างกายให้เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ตายแล้วก็ฟื้นมารับกรรมอีก ตลอดเวลา[๑๒๔]

---

[๑๑๘] ขุ.เปต.(ไทย) ๒๖/๖๙๓-๖๙๔/๒๘๑.

[๑๑๙] ขุ.ชา.อ.(ไทย) ๖๒/๔/๑/๑๘๔.

[๑๒๐] ขุ.ชา.สฏฺฐิ. (ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗.

[๑๒๑] ขุ.ชา. (บาลี) ๒๘/๔๒๑/๑๖๖-๑๘๗, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๘/๘๓-๘๔/๑๑๑-๑๑๔.

[๑๒๒] ขุ.ชา.สฏฺฐิ. (ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒๗/๕๑๕.

[๑๒๓] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๒๖๒/๓๑๐.

[๑๒๔] ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๑-๒๗๑/๑๖๗-๑๗๓,ขุ.ชา.อ.(ไทย) ๖๒/๔/๑/๑๘๐.

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีจิตไม่บริสุทธิ์ หยาบช้า ก่อกรรมทำเข็ญ เช่น ฆ่าสัตว์ เบื่อสัตว์ เบียดเบียนบุคคลที่ต่ำกว่าตนเป็นนิจ

๒. **กาฬสุตตนรก** นรกสายบรรทัดเหล็ก ลงโทษด้วยเส้นเชือกดำ แล้วถาก หรือตัดด้วยเครื่องประหาร สัตว์นรกวิ่งไปบนแผ่นเหล็กแดง ถ้าล้มลงจะถูกตัด ด้วยสายบรรทัดเหล็กแดง มีอายุ ๑,๐๐๐ ปีอายุกัป (๑ วันนรก = ๓๖ ล้านปีมนุษย์)[๑๒๕]

- มีกำแพงทั้ง ๔ ด้านเป็นเหล็ก พื้นเป็นเหล็กถูกเผาไฟแดงโชน
- ยมบาลพากันโห้ร้องไม่ขาดระยะ ถืออาวุธที่ไฟลุกโพลง ไล่ฆ่าสัตว์นรกผู้กำลังวิ่งหนีไปมาอยู่บนแผ่นโลหะอันลุกโพลง จับสัตว์นรกให้นอนลง นำเลื่อยบ้าง ขวานบ้างที่ไฟกำลังติดสับ เฉือนสัตว์นรกนั้น ให้เป็น ๘ ส่วนบ้าง ๑๖ ส่วนบ้าง

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาป ทำการทรมานสัตว์ด้วยการตัดเท้า หู ปาก จมูก ทำร้ายบิดามารดา ครู อาจารย์ ฯลฯ เบียดเบียนหรือฆ่าภิกษุ สามเณร ดาบส หรือเป็นเพชฌฆาต

๓. **สังฆาฏนรก** นรกที่มีภูขาเหล็กใหญ่มีไฟลุกโพลงบดขยี้สัตว์นรก นรกที่ถูกบดหรือหนีบ หมายถึงมีภูเขาเหล็กลุกเป็นไฟกลิ้งมาบดขยี้สัตว์ในนรก มีอายุ ๒,๐๐๐ ปีอายุกัป (๑ วันนรก = ๑๔๔ ล้านปีมนุษย์)

- มีกำแพงทั้ง ๔ ด้านเป็นเหล็ก พื้นเป็นเหล็กถูกเผาไฟแดงโชน
- ยมบาลจะจับเอาสัตว์นรกให้เข้าไปในแผ่นดินเหล็ก ที่ลุกโพลง เพียงเอวตรึงแน่นไม่ให้หวั่นไหว จากนั้นภูเขาเหล็กอันลุกโพลงลูกใหญ่ เกิดขึ้นแต่ทิศบูรพาครางกระหึ่มเหมือนเสียงอสนีบาตกลิ้งมาบดสัตว์เหล่านั้น ราวกับว่าบดงาให้เป็นผง แล้วไปตั้งอยู่ในทิศปัจฉิม กลิ้งไปเหมือนอย่างนั้น แล้วตั้งอยู่ในทิศบูรพา อนึ่งภูเขาทั้ง ๒ ลูกนั้นได้กลิ้งมาปะทะกันแล้ว บดขยี้สัตว์นรก ดุจบีบคั้นน้ำอ้อย

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาปหยาบช้าด้วยใจอศุลกรรม ไร้ความเมตตากรุณา ทำทารุณกรรมสัตว์ด้วยวิธีการต่างๆ เป็นประจำ หรือบุคคลที่ทรมานเบียดเบียนสัตว์ที่ตนใช้ประโยชน์ และพวกนายพราน

---

[๑๒๕] ขุ.ชา.สฏฺฐิ. (ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗.

๔. **มหาโรรุวนรก** (ชาลโรรุว) นรกที่เต็มไปด้วยเสียงร้องไห้ครวญคราง เพราะมีเปลวไฟพุ่งวูบเข้าทางทวารทั้ง ๙ เผาสัตว์นรกตลอดเวลา อายุ ๘,๐๐๐ ปี อายุกัป (๑ วันนรก = ๒,๓๐๔ ล้านปีมนุษย์)

• กำแพงเหล็ก ๔ ด้านไฟลุกโชน หาเปลวไม่ได้ ยิ่งลึกก็ยิ่งร้อนมาก

• ตรงกลางขุมนรก มีดอกบัวเหล็ก กลีบเหล็กถูกเผาไฟจนแดงโชน กระแสแห่งไฟพุ่งออกจากกลีบตลอดเวลา

• ไม่มียมบาล

• สัตว์นรกจะถูกกรรมทำให้ต้องเอาหัวมุดลงไปในดอกบัว มือและขาก็จะจุ่มลงไปเช่นกัน กลีบบัวจะงับเข้ามาหนีบขาไว้ถึงข้อเท้า หนีบมือไว้ถึงข้อมือ ส่วนหัวจะหนีบไปถึงคาง เพื่อให้ไฟเผา เปลวไฟจะแทรกเข้าไปตามปากแผลทั้ง ๙ ของพวกสัตว์นรกผู้กำลังหมกไหม้อยู่

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาป ตัดคอสัตว์ด้วยความโกรธ ปล้น ขโมยทรัพย์สมบัติของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์และของศาสนา เช่น ของภิกษุ สามเณร ดาบส แม่ชี และสิ่งของเครื่องสักการะ ที่เขาบูชาพระรัตนตรัย ปล้นโกงเอาของคนอื่นมาเป็นของตน

๕. **โรรุวนรก** (ธูมโวรุวนรก หรือจูฬโรรุวนรก) นรกที่เต็มไปด้วยเสียงร้องไห้ครวญครางของสัตว์นรกที่ถูกควันไฟอันแสบร้อน มีอายุ ๔,๐๐๐ ปีอายุกัป (๑ วันนรก = ๕๗๖ ล้านปีมนุษย์)

• กำแพงเหล็ก ๔ ด้านไฟลุกโชน หาเปลวไม่ได้ ยิ่งลึกก็ยิ่งร้อนมาก

• ตรงกลางขุมนรก มีดอกบัวเหล็ก กลีบเหล็กถูกเผาไฟจนแดงโชน กระแสแห่งไฟพุ่งออกจากกลีบตลอดเวลา

• ไม่มียมบาล

• สัตว์นรกจะถูกกรรมทำให้ต้องเอาหัวมุดลงไปในดอกบัว มือและขาก็จะจุ่มลงไปเช่นกัน กลีบบัวจะหนีบขาไว้ถึงข้อเท้า หนีบมือไว้ถึงข้อมือ ส่วนหัวจะหนีบไปถึงคาง เพื่อให้ควันแสบแทรกเข้าไปตามปากแผลทั้ง ๙ ของเหล่าสัตว์นรกผู้ไหม้อยู่ แล้วจึงค่อยทำสรีระให้เป็นผงไหลออกมาคล้ายดังแป้ง

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาปเผาสัตว์ทั้งเป็น ตัดสินความไม่ยุติธรรม

รุกที่ดินเอาสาธารณสมบัติมาเป็นของตน กินเหล้าเมาประทุษร้ายผู้อื่น ชาวประมง คนที่เผาป่าที่สัตว์อาศัยอยู่

๖. **ตาปนนรก** (จูฬตาปน) นรกที่ทำให้สัตว์เร่าร้อน ด้วยการให้นั่งตรึงติดอยู่ในหลาวเหล็ก อันร้อนแดงให้ไฟไหม้อยู่ตลอดเวลา อายุ ๑๖,๐๐๐ ปีอายุกัป (๑ วันนรก = ๙,๒๑๖ ล้านปีมนุษย์)

- ยมบาลจับสัตว์นรกให้นั่งตรึงติดอยู่ในหลาวเหล็ก ไม่ให้กระดิกได้
- สัตว์นรกนั่งบนหลาวเหล็กที่ลุกโพลง มีประมาณเท่าลำตาล ในนรกนั้นแผ่นดินภายใต้ย่อมลุกโพลง สัตว์ทั้งหลายย่อมลุกเป็นเปลวเพลิง กระดิกไม่ได้เลย

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์เป็นคนใจบาป ประกอบกรรมด้วยโลภะ โทสะ โมหะ เช่น ฆ่าสัตว์เพื่อเลี้ยงชีพ และคนที่เผาบ้านเมือง กุฏิ โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ทำลายเจดีย์

๗. **มหาตาปนนรก** (ปตาปน) นรกที่เต็มไปด้วยความเร่าร้อน ทุกข์ทรมานอย่างมากมายเหลือประมาณ อายุประมาณ ๕๕,๘๗๒ ล้านปีมนุษย์[๑๒๖]

- มีกำแพงทุกด้าน มีไฟที่ความร้อนสูง คล้ายแสงสว่าง พุ่งเข้ามาจากรอบทิศ มารวมกันตรงกลาง
- มีภูเขาตั้งอยู่กลางขุมนรก มีไฟพุ่งเข้าพุ่งออกเป็นเหล็กที่เผาแดง
- ยมบาลบังคับให้สัตว์นรกป่ายปีนขึ้นไปบนยอดภูเขาที่มีไฟโพลง ด้วยอาวุธทั้งหลาย ที่กำลังลุกโชน พอไปใกล้ถึงยอด ลมอันมีกรรมเป็นปัจจัยย่อมพัดสัตว์เหล่านั้น ไม่อาจจะทรงตัวอยู่ได้ ก็เอาศีรษะลง ร่วงหล่นลงมา ก็จะถูกแหลนหลาวที่ปักเอาไว้โดยรอบแทงเข้า มีร่างกายทะลุเข้าไปในหลาวเหล็กเหล่านั้น ไฟย่อมเผาสัตว์ให้เร่าร้อนเหลือเกิน เมื่อหล่นจากแหลนหลาวนั้นร่างก็จะถูกไฟเผาตามเดิม ยมบาลก็จะมาไล่ให้ปีนขึ้นไปยอดเขาต่อไป

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาปหนาไปด้วยอกุศลมลทิน เช่น ประหารคนหรือสัตว์ให้ตายเป็นหมู่มากๆ ไม่คำนึงถึงชีวิตเขาชีวิตท่าน และคนที่มีอุจเฉททิฏฐิ สัสสตทิฏฐิ นัตถิกทิฏฐิ อเหตุทิฏฐิ และอกิริยทิฏฐิอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง

---

[๑๒๖] อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒๓/๕๑๕

๘. **อเวจีนรก** นรกที่ปราศจากคลื่น คือ ไม่มีเวลาว่าง หมายถึงนรกที่มีเปลวไฟพลุ่งออกมาจากทิศทั้ง ๔ เผาสัตว์นรกอยู่ตลอดเวลา อายุประมาณ ๑ อันตรกัปของมนุษย์

- สัตว์นรก ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เลย
- มีกระดูกแดงฉาน เนื่องจากถูกไฟเผาจนสุก ถูกให้ยืนกางแขน
- มีกำแพงปิดเฉพาะตัว ๖ ทิศ
- มีหอกแทงทะลุตรึงไว้ทั้งจากบนลงล่าง ซ้ายทะลุขวา หน้าทะลุหลังหลายสิบเล่ม จนไม่สามารถจะขยับได้เลยแม้แต่น้อย จำนวนสัตว์นรกที่อยู่ในขุมนี้มีมากกว่าทั้ง ๗ ขุม ที่กล่าวมาแล้วรวมกันทั้งหมดเสียอีก
- เปลวไฟในนรกนี้ ไม่มีระหว่างขั้น ที่มีประมาณ ๑๐๐ โยชน์ในมหานรกนั้น เต็มไปด้วยสัตว์ทั้งหลายหาระหว่างคั่นไม่ได้เลย ประดุจดังทะนานเต็มไปด้วยน้ำนมและแป้ง ฉะนั้น ประมาณของเหล่าสัตว์ผู้หมกไหม้อยู่ ย่อมไม่มีด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ และสัตว์เหล่านั้น ย่อมไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ย่อมไหม้อยู่ในที่เฉพาะของตนเท่านั้น ทุกข์เท่านั้นย่อมปรากฏ หาระหว่างมิได้ ขึ้นชื่อว่าระหว่างแห่งความทุกข์ในมหานรกนี้ ย่อมไม่มีเลย[๑๒๗]
- อเวจีมหานรกนี้ เป็นสถานที่ใหญ่มาก วัดโดยผ่ากลางได้ ๓๑๘ โยชน์ วัดโดยรอบได้ ๙๕๔ โยชน์ รวมทั้งอุสสทนรกด้วย เป็นหมื่นโยชน์

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์ได้ทำอนันตริยกรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ฆ่ามารดา บิดา พระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้าให้ห้อพระโลหิต ทำสังฆเภท ยุยงให้สงฆ์แตกกัน และบุคคลที่ทำลายพระพุทธเจดีย์ พระพุทธรูป ต้นโพธิ์ที่ตรัสรู้โดยจิตคิดประทุษร้าย บุคคลที่ติเตียนพระอริยบุคคลพระสงฆ์ผู้มีคุณแก่ตน ผู้ที่ยึดถือนิยตมิจฉาทิฏฐิ ๓

มหานรกทั้ง ๘ ขุมนี้แต่ละขุมมี ๔ ประตู แต่ละประตูมีอุสสทนรก ประตูละ ๔ มหานรกแห่งหนึ่งๆ จึงมีอุสสทนรกแห่งละ ๑๖ ขุม รวมอุสสทนรกทั้งหมดเป็น ๑๒๘ (นรกย่อย) รวมกับมหานรกอีก ๘ ขุม จึงเรียกว่า นรก **๑๓๖ ขุม**[๑๒๘]

---

[๑๒๗] ขุ.ม.อ.(ไทย) ๖๖/๕/๒/๕๑๐.

[๑๒๘] ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๑๘๓.

โลกันตนรก ๑ ขุม

นอกจากนี้ยังมีมหานรกอีกขุมหนึ่ง คือ โลกันตนรก เป็นนรกขุมยิ่งใหญ่ อยู่นอกจักรวาล ตรงรอยต่อระหว่าจักรวาล[๑๒๙] มีแต่ความทุกข์มืดมนอนธการ มัวเป็นหมอก[๑๓๐] น่ากลัวกลางคืนกลางวันไม่มีปรากฏ[๑๓๑] มองไม่เห็นอะไร เต็มไปด้วยทะเลน้ำกรดเย็น ตั้งอยู่บริเวณช่อง ระหว่าง ๓ จักรวาลซ้อนกัน มีสุนัข ๒ ตัว คือ สุนัขด่าง และสุนัขดำคล้ำ มีตัวกำยำ ล่ำสัน แข็งแรง พากันมาใช้เขี้ยวเหล็กกัดกินสัตว์นรกจนตัวขาดกระจายเลือดไหลโทรม[๑๓๒] มีนายนิรยบาลชื่อ กาฬะ และอุปกาฬะ ใช้หอกและดาษเชือดเฉือนและทิ่มแทงที่หน้าอก และคอ, ท้อง วิ่งไปมาอยู่ในนรกมีตัวขาดกระจัดกระจายเลือดไหลโทรม[๑๓๓] ในโลกันต์นรกนี้มีห่าฝนชนิดต่าง ๆ คือ ฝนหอก ฝนดาบ ฝนแหลน ฝนหลาว มีประกายลุกวาว เหมือนถ่านเพลิงตกลงบนศีรษะสัตว์นรก และมีสายอัสนีบาตศิลาแดงโชนตกลงทับสัตว์นรกนั้น สัตว์นรกที่มาเกิดต้องได้รับทุกขเวทนาเป็นเวลา ๑ พุทธันดร จากผลกรรมชั่ว

บุพพกรรม : สัตว์พวกที่ไปเกิดในโลกันตนรก ได้แก่พวกที่เป็นนิยต-มิจฉาทิฎฐิ (คลั่งในความเชื่อจนนำไปสู่การฆ่าคนโดยไม่รู้สึกผิด) พวกที่ทำสังฆเภท (ทำพระภิกษุสงฆ์ให้แตกแยกกัน) เมื่อจุติจากอบายภูมิขุมอื่น ๆ แล้ว ก็ไปเกิดต่อในโลกันตนรก[๑๓๔]

---

[๑๒๙] ขุ.พุทฺธ.อ.(ไทย) ๗๗/๙/๒/๙๖.

[๑๓๐] ไทย) ๑๘/๑๗๓๙/๓๙๖.

[๑๓๑] ขุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๐๖/๓๘๕.

[๑๓๒] ขุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๐๗-๑๓๐๘/๓๘๕.

[๑๓๓] ขุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๐๙-๑๓๑๐/๓๘๕.

[๑๓๔] ขุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๑๒.

การทำบุญให้ทานมากๆ พ้นทุกข์ได้หรือไม่?

ทำไมต้องทำบุญ? หากต้องการเดินทางถึงจุดหมายปลายทางอย่างรวดเร็ว และปลอดภัย ต้องจ่ายค่าโดยสาร (เครื่องบิน) แพง ฉันใด ต้องการเกิดมาสุขสบายก็ต้องทำบุญกุศลไว้มากๆ ฉันนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

> "สัตว์ทั้งปวงจักต้องตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจะไปตามกรรม คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์ ฉะนั้นบุคคลควรทำความดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า"[๑๓๕]

และตรัสเปรียบเทียบไว้ว่า

> "เมื่อเรือนถูกไฟไหม้ สิ่งของที่นำออกไปได้ย่อมเป็นประโยชน์แก่เขา สิ่งของที่ถูกไฟไหม้ในเรือนย่อมไม่เป็นประโยชน์แก่เขา ฉันใด เมื่อมนุษย์ถูกความแก่และความตายแผดเผาแล้ว ก็ฉันนั้นเหมือนกัน บุคคลควรนำออกด้วยการให้ สิ่งที่ให้แล้วชื่อว่านำออกดีแล้ว สุขย่อมมีแก่บุคคลผู้ตายไปแล้วซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่"[๑๓๖]

จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด[๑๓๗] เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายอีกต่อไป ส่วนการทำบุญด้วยการบริจาคทานนั้น มีอานิสงส์สูงสุดเพียงแค่ความสุขในเทวโลกเท่านั้น ยังไม่ได้กำจัดกิเลสตัณหาพาสู่ความพ้นทุกข์ใดๆ เลย เพราะถึงแม้จะได้ไปเกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก เมื่อกลับมาเกิดเป็นคนอีก ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายอีก และถ้าหากพลั้งเผลอไปทำความชั่วเข้า ก็ยังต้องไปในนรกอีก

เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพร่ำสอนให้ชาวพุทธทำบุญให้ทานไปเพื่ออะไร?ตอบว่า : บุญไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปได้ก็จริง แต่บุญช่วยอำนวย

---

[๑๓๕] ดูใน สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

[๑๓๖] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕๓/๒๑๕.

[๑๓๗] ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

ความสะดวกให้เข้าถึงวิปัสสนาปัญญา ค้นพบวิธีกำจัดกิเลสตัณหาได้**ง่ายขึ้น**[๑๓๘] เปรียบเหมือนคนที่มีฐานะร่ำรวย มีทรัพย์สินเงินทองมาก ย่อมอำนวยความสะดวกให้เขาได้รับการศึกษาถึงขั้นสูง มีความรู้ในการทำงาน เมื่อเขามีความรู้ความสามารถ เขาก็ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายกว่าคนที่ได้รับการศึกษาน้อย (แต่ไม่ได้หมายความว่าคนเรียนน้อย จะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร และมีบุญที่สั่งสมมามากพอ)

ตามหลักการของพระพุทธศาสนา "สุข" ไม่มีอยู่จริง (คือ มีอยู่ แต่มีอยู่แบบไม่จริง) มีแต่ทุกข์มากและทุกข์น้อยเท่านั้น[๑๓๙] มนุษย์โดยทั่วไปเข้าใจความทุกข์ที่ลดลงว่าเป็นความสุข จึงมิอาจหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ไปได้[๑๔๐] เป็นทุกข์เพราะอยากได้ในสิ่งที่ต้องการ เมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาแล้วก็เกิดสภาวะผ่อนคลายขึ้นในจิต จึงหลงสภาวะนี้กันว่า "ความสุข" แต่ที่จริงแล้วหาใช่ความสุขแท้จริงไม่ เป็นแต่การลดปริมาณลงของความทุกข์เท่านั้น

เปรียบเหมือนอุณหภูมิที่ลดลงถึง ๑ องศา ถึงแม้อุณหภูมิจะลดลงต่ำถึงเพียงนี้ก็มิได้หมายความว่าความร้อนจะหมดไป เพราะอุณหภูมิ ๑ องศาก็ยังร้อนกว่าอุณหภูมิลบ ๑ องศา เมื่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป อุณหภูมิก็มีโอกาสเพิ่มสูงขึ้นได้อีก ความทุกข์ที่ลดต่ำลงจนมนุษย์เข้าใจว่าเป็นความสุข ก็เช่นเดียวกัน เมื่อความสามารถในการบำบัดลดลงหรือเกิดความอยากอย่างใหม่เข้ามาทดแทน ความทุกข์ก็จะเพิ่มปริมาณขึ้นอีก เปรียบเหมือนกับปรอทในเครื่องวัดอุณหภูมิที่พุ่งสูงขึ้นทุกครั้ง เมื่ออุณหภูมิเกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นฉันใด ก็ฉันนั้น

สุขของสัตว์จำพวกหนึ่งกลับเป็นทุกข์ของสัตว์อีกจำพวกหนึ่ง สุขของสัตว์เดรัจฉานกลับเป็นทุกข์ของมนุษย์ สุขของมนุษย์กลับเป็นทุกข์ของเทพ สุขของ

---

[๑๓๘] ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓๗/๕๐๖..

[๑๓๙] วชิราภิกษุณีกล่าวว่า "ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่ และแปรผันไป นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรอื่นดับไป" (สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๓๗๑)

[๑๔๐] ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๖/๓๙๔.

เทพกลับเป็นทุกข์ของพระอริยเจ้า และถ้าหากสัตว์ที่เกิดในภูมิชั้นสูงเผลอทำชั่วเข้าหรือชาติก่อนๆ ได้ทำทั้งบุญและบาปไว้พอๆ กัน เมื่อเขาจุติจากภพของตนแล้ว ก็จะต้องไปอุบัติในนรกเสียส่วนใหญ่

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระนขา (เล็บ) ช้อนฝุ่นขึ้นมาแล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า "ภิกษุทั้งหลาย ..ฝุ่นที่เราใช้ปลายเล็บช้อนขึ้นมากับแผ่นดินใหญ่นี้อย่างไหนจะมากกว่ากัน" พระภิกษุทูลตอบว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า"

พระองค์จึงตรัสบอกว่า "ฝุ่นที่ปลายพระนขามีเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว คำนวณไม่ได้ เทียบกันไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน สัตว์ที่จุติจากเทวดามาเกิดในเหล่าเทวดามีจำนวนน้อย ส่วนเทวดาที่เคลื่อนจากสวรรค์แล้วไปเกิดในนรก ไปเป็นเปรตมีจำนวนมากกว่า พวกเทพชั้นเวหัปผลาที่ไม่ได้สดับสัทธรรม ..เมื่อระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุหมดไปแล้ว ไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง"[๑๔๑]

การทำบุญกุศลย่อมนำความสุขความเจริญมาให้ผู้กระทำในชาติต่อๆ ไป แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธ นิยมทำอยู่ทุกวันนี้ ส่งผลให้ได้ไปเกิดเพียงแค่สวรรค์ ๖ ชั้นเท่านั้น เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก และถ้าเคยทำบาปไว้ก็ต้องไปทรมานในนรกอีกหลายแสนโกฏิปี ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง ในพระไตรปิฎกบอกว่า "เทวดาเมื่อเคลื่อนจากภพของตนแล้วต้องไปตกนรก ไปเป็นเดรัจฉานเสียส่วนมาก"[๑๔๒]

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การที่เราได้สั่งสมบุญไว้มากจึงไม่ได้รับประกันว่าเราจะหลุดพ้นจากทุกข์ ให้ประสบสุขชั่วนิรันดร์ ไม่ต้องกลับไปตกนรกอีกได้ แต่ถึงกระนั้น บุญก็เป็นปัจจัยสำคัญในหลายเหตุปัจจัยที่จะขาดเสียไม่ได้ ที่จะเป็นบันไดให้เราก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

ครั้งหนึ่ง อุตตรเทพบุตรเข้าไปอวดความรู้กับพระพุทธเจ้าว่า "ชีวิตถูกชรานำไป อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลพิจารณาเห็น

---

[๑๔๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๓๘/๖๕๔, องฺ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๙๓/๑๒๕.

[๑๔๒] ดูใน องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๓๖/๔๔.

ภัยในความตายแล้ว ควรเร่งบำเพ็ญบุญซึ่งจะนำความสุขมาให้”

แต่พระพุทธเจ้าตรัสแย้งว่า “ชีวิตถูกชรานำไปสู่ความตาย อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยในความตาย ควรละความปรารถนาในโลกเสีย แล้วมุ่งสู่พระนิพพานเถิด”[๑๔๓]

หมายความว่า ถึงเราได้ทำบุญไว้มากมายปานใดก็ตาม ก็ไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์และนรกได้ เหมือนกับแสงสว่างในกลางวัน ย่อมตามมาด้วยความมืดมิดในยามค่ำคืนเสมอๆ การทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธนิยมทำกันโดยทั่วไปนั้น ให้อานิสงส์อย่างสูงที่สุดก็เพียงแค่ไปเกิดเป็นเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัสดีเท่านั้น ซึ่งในสายตาของพระอรหันต์แล้วยังมีความเป็นอยู่เจือด้วยทุกข์อยู่อีกมาก ด้วยเหตุดังกล่าวนี้แล พระอรหันตเถรีจึงเปล่งอุทานว่า “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์แล้วหามีสิ่งใดเกิดขึ้นและดับไปไม่”[๑๔๔]

การทำบุญเพื่อล้างบาป

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า บาป นี้ยังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกันอยู่ คือ ชาวบ้านทั่วไปมักเข้าใจคำนี้ว่า คือ “วิบากของกรรมชั่วที่ต้องชดใช้” แต่ในศาสนาพุทธมุ่งหมายถึงสภาวะที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เหตุปัจจัยที่ให้ทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ ก็คือกิเลสนั่นเอง ดังนั้นการล้างบาปในพระพุทธศาสนาก็คือการกำจัดกิเลสทั้งหมดให้หมดสิ้นไปนั้นเอง ฉะนั้น การทำบุญบริจาคทานเพื่อล้างบาปดังที่ชาวพุทธจำนวนมากเข้าใจกันนั้น จึงเป็นความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับหลักการที่แท้จริงในพระพุทธศานา

พระพุทธศาสนามีหลักการในเรื่องนี้อยู่ว่า เฉพาะบุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้เพียงชะลอวิบากของอกุศลกรรมไว้ชั่วคราวเท่านี้ และไม่มีวิธีการอื่นใดที่จะลบล้างบาปกรรมที่ทำไปแล้ว ..แต่พระพุทธเจ้าทรงพบเงื่อนไขว่าบาปกรรมที่ทำแล้วลบล้างไม่ได้ก็จริง แต่สามารถหลีกหนีให้พ้นจากการต้องรับวิบากกรรมได้ ด้วยการกำจัดเชื้อที่เป็นเหตุให้ต้องเกิดในภพใหม่ เพราะเมื่อไม่เกิด

---

[๑๔๓] ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

[๑๔๔] ดูใน สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๓๗๑.

อีกก็ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป (เมื่อไม่มีกระจก ฝุ่นก็ลงจับกระจกไม่ได้อีกแล้ว) เชื้อที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ คือ "กิเลสตัณหา" นั่นเอง ซึ่งสามารถชำระล้างได้อย่างเป็นขั้นตอนด้วย**มรรคญาณ**เพียงเท่านั้น

อดีตล่วงพ้นไปแล้ว การกระทำทุกอย่างที่เรากระทำไปด้วยเจตนา ไม่ว่าจะชั่วหรือดีก็ตาม ก็เป็นอันได้กระทำไปแล้ว และวิบากของกรรมนั้นจะย้อนกลับมาให้ผลในที่สุด แต่เวลาที่ให้ผลนั้นไม่แน่นอนว่าจะช้าหรือเร็ว จะเป็นชาตินี้ หรือชาติหน้า ถ้าหากกรรมที่ได้กระทำก่อนหน้านั้นยังให้ผลไม่หมด หรือกรรมที่กระทำในปัจจุบันมีวิบากแรงกว่า ก็จะทำให้กรรมนั้นมีผลช้าลง เมื่อเป็นเช่นนี้หนทางที่จะหลีกหนีวิบากของกรรมนั้น ก็พอมีทาง ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนว่า มีฝีเท้า (ฝีจิต) ในการหลีกหนีมากน้อยแค่ไหน มีเส้นชัยอยู่ที่**อนุปาทิเสสนิพพาน** ถ้าในระหว่างนี้ เขามุ่งมั่นทำเฉพาะบุญกุศล อบรมสติปัญญาให้ปราดเปรื่องอยู่ตลอดเวลา จนถึงขณะจิตสุดท้าย หลังตายก็จะไปเกิดในสุคติภพได้ และหากทำได้เช่นนี้ทุกภพ ทุกชาติ ไม่มัวหลงระเริงกับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว อันเป็นผลพลอยได้จากการเร่งทำบุญ เขาก็มีโอกาสเข้าถึงเส้นชัยได้ ก่อนที่บาปจะตามมาทัน เปรียบเหมือน**โจรผู้ร้าย**ที่ได้ก่อคดีอาญาไว้หลบหนีการจับกุมได้ตลอด ๒๐ ปี มีความสามารถในการหลบหลีกเจ้าหน้าที่ตำรวจ เมื่ออายุความครบ ๒๐ ปี คดีความก็เป็นอันหมดอายุไป กฎหมายไม่อาจลงโทษเขาได้อีกต่อไป

บาปที่เราทำไว้ก็เช่นกัน หากเราเข้าถึงอนุปาทิเสสนิพพานได้แล้ว ก็ไม่อาจตามมาให้ผลได้อีกต่อไป[๑๔๕] แต่โดยมากยากที่จะเป็นเช่นนั้น มักถูกวิบากกรรมตามมาทันเสียก่อน หลายคนหลายท่านพยายามวิ่งหนี**เอาจิตรอด**สุดชีวิตต้องถึงกับผ้าผ่อนหลุดลุ่ยกว่าจะเข้าถึงอนุปาทิเสสนิพพานได้

ตัวอย่าง เช่น พระองคุลีมาลเถระ กว่าท่านจะฟันฝ่าอุปสรรคเข้าสู่เส้นชัยได้ ถูกกรรมเก่าไล่กวดจับจวนเจียนจะทันอยู่แล้ว หรืออาจจะถูกกรรมเก่าจับติดชายผ้านุ่งแล้ว แต่ท่านก็ยังพยายามดิ้นรนเต็มที่ ถึงกับถอดผ้านุ่งออกแล้ววิ่งล่อนจ้อนต่อไป จนเข้าสู่เส้นชัยจนได้ เมื่อเข้าสู่**เส้นชัย** (อนุปาทิเสสนิพพาน) แล้ว

---

[๑๔๕] ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๙/๓๖๕.

วิบากกรรมก็มิอาจส่งผลได้อีก ไม่ต้องชดใช้กรรมใดๆ อีกต่อไป[๑๔๖] กรรมที่เคยทำไว้จะกลายเป็น **อโหสิกรรม**ไป[๑๔๗]

คัมภีร์อรรถกถามโนรถปูรณี หน้า ๑๓๒ อธิบายว่า ในเวลาที่กุศลกรรมให้ผล อกุศลกรรมอย่างหนึ่งจะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้นให้ตกไป ถึงในเวลาที่อกุศลกรรมให้ผล กุศลกรรมอย่างหนึ่งก็จะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้น นี่ชื่อว่า**อุปัจเฉทกกรรม** ในบรรดาอุปัจเฉทกกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล กรรมของพระองคุลิมาลได้เป็นกรรมตัดรอนอกุศล

หลายคนเข้าใจว่า ศาสนาพุทธสอนแต่เรื่องกรรมเก่า สอนให้ทำใจยอมจำนนอยู่กับอดีต โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข แต่ความจริง หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ วิบากของบาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต ถึงแม้กลับไปลบล้างแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถแก้ไขได้ด้วยความเพียรในชาติปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบัน เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลงได้ คือ คนที่ทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น เหมือนกับการนำน้ำจืดเติมลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่รู้สึกว่าน้ำมีรสเค็มอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า[๑๔๘]

ภิกษุทั้งหลาย ถ้ามีคนกล่าวว่า ใครทำบาปอะไรไว้ เขาก็ต้องรับผลกรรมอย่างนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การประพฤติพรหมจรรย์ (การสร้างคุณงามความดี) ของเขาย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย โอกาสที่เขาจะบำเพ็ญเพียรให้ถึงความพ้นทุกข์ย่อมเป็นไปไม่ได้ละซิ?

ส่วนผู้ใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า บุคคลนี้ทำกรรมที่ต้องเสวยผลไว้อย่างใดๆ เขาต้องเสวยผลของกรรมนั้นอย่างนั้นๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นการอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ย่อมมีได้ โอกาสที่เขาจะบำเพ็ญเพียรให้ถึงความพ้นทุกข์ย่อมเป็นไปไม่ได้ ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ทำบาปกรรมเพียงเล็กน้อย บาปกรรมนั้น

---

[๑๔๖] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๔/๓๙๗.

[๑๔๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘๕/๒๖๖, วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) ๒/๖๘๕/๔๑๕.

[๑๔๘] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

ก็ส่งผลให้เขาไปตกนรก ส่วนคนบางคนทำบาปกรรมเล็กน้อยเหมือนกันอย่างนั้น แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเพียงเล็กน้อย ปรากฏแต่กุศล-กรรมที่เคยทำมาให้ผล

บุคคลเช่นไรเล่า? ที่ทำบาปกรรมแม้เล็กน้อย บาปกรรมนั้นถึงกับส่งผลให้เขาไปตกนรกเลยทีเดียว บุคคลเช่นนี้ก็คือคนที่ (ทำผิดแล้วแต่ไม่สำนึกผิด) ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา มีคุณงามความดีน้อย ไม่มียศศักดิ์บารมี ยากจนแร้นแค้น บาปกรรมที่คนแบบนี้ทำ แม้เป็นบาปกรรมเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็นำเขาเข้าสู่นรก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเช่นไรเล่า ทำบาปกรรมเล็กน้อยเช่นนั้นเหมือนกัน แต่บาป กรรมนั้นให้ผลเล็กน้อยแต่ในชาตินี้ (ไม่ส่งผลให้ถึงกับไปตกนรก) บุคคลเช่นนี้ ก็คือคนที่ทำบาปกรรมแล้ว (กลับสำนึกผิด) อบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำมากมายมียศศักดิ์บารมี มีทรัพย์สมบัติมาก บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำมักไม่ค่อยปรากฏผลให้เห็น (มักปรากฏแต่ผลบุญที่เขาเคยทำไว้มากมาย) เปรียบเหมือนก้อนเกลือที่เราใส่ลงในขันน้ำใบน้อย เธอทั้งหลายคิดว่าน้ำผสมเกลือนั้นจะเป็นอย่างไร น้ำผสมเกลือในขันนั้นก็จะเค็มจัดจนดื่มไม่ได้ เพราะก้อนเกลือที่ใส่ลงไปใช่ไหม? ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ใช่พระเจ้าข้า น้ำในขันนั้นจะเค็มจัดจนดื่มไม่ได้”

พ. “เพราะเหตุไร น้ำนั้นจึงเค็มจัดจนดื่มไม่ได้?”

ภิ.“เพราะในขันนั้นมีน้ำนิดเดียว น้ำจึงไม่สามารถละลายเกลือให้เจือจางหายเค็มได้พระเจ้าข้า”

พ. “ภิกษุทั้งหลาย ก็เปรียบเหมือนกับการใส่ก้อนเกลือลงในแม่น้ำคงคา ก้อนเกลือนั้นจะทำให้แม่น้ำคงคาเค็มจนดื่มไม่ได้หรือเปล่า?”

ภิ. “หามิได้ พระเจ้าข้า”

พ. “เป็นเช่นนั้น เพราะเหตุไร”

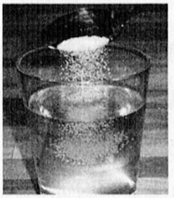
ภิ. “เพราะในแม่น้ำคงคานั้น มีห้วงน้ำมากมายมหาศาล ฉะนั้นห้วงน้ำใหญ่นั้น จึงไม่กลายเป็นน้ำเค็มเพียงเพราะผสมกับก้อนเกลือ เพียงเล็กน้อย พระเจ้าข้า”

พ.“ก็เหมือนกันแหละ ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ ทำบาปกรรม

เพียงเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็ส่งผลให้เขาไปตกนรก ส่วนคนบางคนทำบาปกรรมเล็กน้อยเหมือนกันอย่างนั้น แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเพียงเล็กน้อย ปรากฏแต่กุศลกรรมที่เคยทำมาให้ผล

ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนในโลกนี้ที่ถูกจำคุกเพราะขโมยของเพียงนิดหน่อยก็มี ถูกจำคุกเพราะขโมยของมากมายมหาศาลก็มี ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ ขโมยของอย่างนั้นเหมือนกันแต่ไม่ถูกจำคุกก็มี บางคนคดโกงสมบัติมหาศาลแต่ไม่ถูกจองจำก็มี บุคคลเช่นไรเล่า ถูกจำคุกเพียงเพราะขโมยของเพียงเล็กน้อย ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ เป็นคนขัดสนยากจนแร้นแค้น (ไม่มีเส้นสายหรือคุณงามความดีแก่สังคม) เมื่อไปเที่ยวขโมยของแม้เพียงเล็กน้อย เขาก็จะถูกลงโทษถึงขั้นติดคุกได้

บุคคลเช่นไรเล่า แม้ไปขโมยของเช่นนั้นเหมือนกัน แต่กลับไม่ติดคุก(ทั้งที่ถูกจับได้) ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้เป็นคนมั่งคั่ง มีทรัพย์สินเหลือเฟือ มีโภคะมากมาย (ช่วยเหลือสังคมมากมาย) คนเช่นนี้แม้เคยขโมยของอย่างนั้นเหมือนกัน แต่เขาย่อมไม่ถูกจองจำ (อาจเสียค่าปรับแทน)”[๑๔๙]



จากเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนี้ ทำให้รู้ว่า การตั้งใจทำความดี สั่งสมบุญกุศลนั้น มาเจือจางบาปกรรมเล็กน้อยลงไปได้บ้าง เพราะการทำบุญกุศลมากๆ อุปมาเสมือนการเติมน้ำจืดลงในน้ำเกลือ ส่วนการทำบาปเปรียบเหมือนเติมเกลือ เมื่อเราจะต้องหมั่นสร้างบุญกุศลให้มาก เพื่อมาเจือจางบาปให้หมดฤทธิ์ลงไป อุปมาเหมือนเกลือกับน้ำในแม่น้ำ แม้เกลือจะยังมีอยู่ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่ก็ไม่มีผล ไม่ปรากฏรสเค็มในกาลปัจจุบัน

แต่ถึงกระนั้น รูป-นามสังขารทั้งปวง ทั้งเป็นกุศล (บุญ) และอกุศล(บาป) พระพุทธเจ้าทรงระบุชัดว่าล้วนเป็นอนัตตา หาความเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ แม้ชาตินี้เราจะได้เกิดมาในตระกูลสัมมาทิฏฐิ เชื่อเรื่องบุญ-บาป และได้ทำบุญกุศลไว้มากมายก็จริง แต่หากยังมีกิเลสตัณหาอยู่ในจิต ก็ยังก่อภพ-ก่อชาติได้อีก ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดกันต่อไป หาที่สุดแห่งทุกข์และภพชาติยังไม่ได้ คือ

---

[๑๔๙] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

ยังมีตัณหาอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในรูป-นามสังขารใหม่ๆ กันต่อไป ซึ่งไม่มีสิ่งใดมารับประกันได้ว่า ในภพชาติต่อไปๆ เราจะได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้เกิดในตระกูลสัมมาทิฏฐิ มีความเชื่อมั่นศรัทธาในพระรัตนตรัยเช่นนี้ อีกหรือไม่? นั่นก็ย่อมหมายความว่า เรายังอาจย้อนกลับไปก่อบาปกรรมต่างๆ ได้อีก บาปกรรมต่างๆ ที่เคยทำไว้ก่อนหน้านี้ก็ย่อมมาส่งผลได้อีก เปรียบเหมือนโอ่งน้ำที่มีรสจืดสนิท เพราะมีเกลือผสมอยู่เพียงเล็กน้อย แต่ถ้าหากวางตากแดดอยู่เรื่อยๆ เจ้าของมัวประมาทไม่คิดจะเติมน้ำ น้ำก็จะระเหยไปจนหมดสิ้น เกลือเค็มก็จะปรากฏให้เห็นออกมาอยางชัดเจน นั่นเพราะหากยังมีกิเลสตัณหาก็จะยังสร้างภพสร้างชาติไปอีกเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นภพสิ้นชาติ จึงจะล้างบาปพ้นกรรมได้อย่างแท้จริง

ศาสนาพุทธล้างบาปได้หรือไม่?

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "ผู้มีสัมมาทิฏฐิ[๑๕๐] ย่อมล้างมิจฉาทิฏฐิได้ ย่อมล้างบาปอกุศลเป็นอันมาก ที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัยได้."[๑๕๑]

คำว่า "บาป" ในที่นี้ หมายถึงสภาวะที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นเหตุให้ทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ นั่นก็คือ**กิเลส**นั่นเอง ฉะนั้น คำถามนี้จึงตอบได้ว่า เฉพาะบุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้เพียงแต่ชะลอวิบากกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น และไม่มีวิธีการใดที่จะลบล้างวิบากกรรมที่ทำไปแล้วด้วยเจตนาได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงพบเงื่อนไขว่า วิบากกรรม..ลบล้างไม่ได้ก็จริง! แต่สามารถหลีกหนีไปให้พ้นจากการต้องรับวิบากกรรมได้ ด้วยการกำจัดเชื้อที่ทำให้ต้องเกิดอีก เพราะเมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป ซึ่งเชื้อที่ก่อให้เกิดการเกิดใหม่ก็คือ "กิเลสตัณหา" นั่นเอง สามารถชำระล้างได้อย่างเป็นขั้นตอนด้วยมรรคญาณ ที่เกิดจากการเจริญ***วิปัสสนา***ในพระพุทธศาสนาเพียงเท่านั้น

คำถามที่ว่า ศาสนาพุทธล้างบาปแก้กรรมได้หรือไม่? ตอบว่า : ศาสนาพุทธล้างบาปให้ใครไมได้ แต่บอกวิธีหลีกหนีจากการต้องเสวยวิบากกรรมทั้งมวล

---

[๑๕๐] บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ หมายถึง พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไป เป็นผู้มีความเห็นชอบ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๗/๗๔, องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒)

[๑๕๑] ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๗/๒๕๐.

ได้ โดยการชำระล้างกิเลสให้หมดสิ้นไป ด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนา ทำมรรคญาณให้เกิดขึ้น ซึ่งมรรคญาณนี้แหละเป็นคุณเครื่องชำระล้างบาป[๑๕๒] ได้อย่างแท้จริง มิใช่เพียงแค่ความเชื่อลมๆ แล้งๆ เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงแล้ว ก็จะรู้แจ้งสภาวะจิตของตนเองว่า ล้างบาปได้แล้วหรือยัง ไม่ต้องให้ใครมาบอกหรือบงการ เหมือนกับเราลิ้มรสมะนาวแล้วรู้ว่าเปรี้ยวโดยไม่ต้องไปเชื่อใคร หรือให้ใครมาบอก

พระพุทธเจ้าตรัสถึงมุนีผู้ล้างบาปได้แล้วไว้ว่า “บุคคลผู้เป็นมุนีทางกาย เป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะแล้ว เป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วยโมเนยยธรรม เป็นผู้***ล้างบาป***ได้แล้ว”[๑๕๓] คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “ล้างบาปได้แล้ว เพราะเป็นผู้ชำระล้างบาปทั้งปวงแล้ว ..ด้วย**มรรคญาณ**”[๑๕๔]

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหาณกิเลส หรือจะกล่าวว่าล้างกิเลสก็ได้ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งแบ่งความสามารถในการประหาณกิเลสออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา) ได้เด็ดขาด[๑๕๕] ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้มีศีล ๕ อยู่โดยปกติ (โดยไม่ต้องรักษา) มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ไม่ตกไปในนรกอีก[๑๕๖]

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ญาณนี้ยังไม่สามารถประหาณกิเลสเพิ่มเพียงแต่บรรเทาราคะ โทสะให้เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เมื่อไปเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง[๑๕๗]

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณราคะ โทสะ ได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง และบรรเทาโมหะให้เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็น

---

[๑๕๒] ล้างบาปด้วยมรรคญาณ (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓)

[๑๕๓] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

[๑๕๔] ดูใน ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓

[๑๕๕] ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๑๕๖] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

[๑๕๗] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

พระอนาคามี[๑๕๘]

๔. อรหัตตมรรคญาณ ประหาณสังโยชน์ที่ผูกมัดใจได้ทั้ง ๑๐ ประการ[๑๕๙] โดยเด็ดขาด ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้หมดเกลี้ยงแล้ว ไม่มีกิเลสให้ไปถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป[๑๖๐]

พระอรหันต์ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ต้องไม่แก่ไม่ต้องตาย ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป[๑๖๑]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายรายละเอียดอีกว่า โสดาปัตติมรรคญาณประหาณโลภมูลจิตที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยความสงสัย สกทาคามิมรรคญาณประหาณกิเลสที่เหลือให้มีกำลังเบาบางลง อนาคามิมรรคญาณประหาณโทสมูลจิตทั้ง ๒ ดวง อรหัตตมรรคญาณ ประหาณโลภมูลจิตที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ๑ ดวง[๑๖๒]

วิธีล้างบาปในพระพุทธศาสนา

คำว่า ล้างบาป หรือ ลอยบาปนั้น เป็นคำที่ใช้กันในศาสนาพราหมณ์ ซึ่งเป็นการประกอบพิธีกรรมล้างบาปด้วยน้ำ ในแม่น้ำคงคา เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วได้เผยแผ่ธรรมะไปทั่วประเทศอินเดีย วิธีการอย่างหนึ่งที่พระองค์ทรงสอนคนต่างศาสนา คือ การใช้ลักษณะคำเดิมของศาสนานั้น อย่างคำว่า “ล้างบาป ลอยบาป”ของศาสนาพราหมณ์ แต่ทรงบอกวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างและดีกว่า การที่พระพุทธองค์ทรงกระทำเช่นนั้นก็เพื่อให้พราหมณ์เปิดใจยอมรับก่อน ซึ่งเมื่อได้รับ

---

[๑๕๘] ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒-๓.

[๑๕๙] กิเลสที่ผูกมัดใจสรรพสัตว์ไว้กับทุกข์ในภพ มี ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจฉา ๓) สีลัพพตปรามาส ๔) กามฉันทะ ๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖) รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๑๖๐] ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๔.

[๑๖๑] ดูใน ม ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘., ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

[๑๖๒] ขุ.พุทฺธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๑๓๑.

ฟังธรรมะจากพระองค์แล้วก็จะเข้าไปอยู่ในใจได้ง่าย จนในที่สุดพราหมณ์ก็หันมานับถือพระรัตนตรัย

เรื่องการล้างบาปนี้ พระพุทธเจ้าตรัสย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มิใช่เพียงแค่ปากพูด หรืออาบน้ำ นั่นคือทรงรับรองว่า บาปสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่กิเลสอันเป็นรากเหง้า หรือที่เป็นตัวบาปที่แท้จริงคืออวิชชาและอาสวกิเลส ด้วยมรรคญาณ[๑๖๓] ซึ่งเป็นการล้างบาปที่แท้จริง

คำว่า ล้างบาป มีความหมายตามศัพท์ว่า ล้าง แปลว่าทำให้หมดสิ้นไปโดยใช้น้ำหรือไฟ เป็นต้น เช่น กวาดล้าง ชะล้าง ชำระล้าง ล้างถู ฉะนั้น การล้างบาป ในที่นี้ก็คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิตนั่นเอง แบ่งตามระดับของกิเลสได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ล้างวีติกกมกิเลสด้วยศีล

วีติกกมกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ละเมิดออกมาทางกาย วาจา คือแสดงพฤติกรรมชั่วออกมาทางกายและทางวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล สามารถชำระล้างให้เบาบางลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น แต่สงบระงับได้เพียงครั้งคราว เฉพาะขณะที่ยังมีการรักษาศีลอยู่เท่านั้น[๑๖๔] การประหาณกิเลสในลักษณะนี้ เรียกว่า ***ตทังคปหาน***[๑๖๕]

ศีล แปลว่า ปกติ คือภาวะที่ทรงไว้ซึ่งความเป็นปกติ ด้วยการดำรงไว้ซึ่งกุศลธรรม คือ สติ สมาธิ ปัญญา[๑๖๖] เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในภาวะปกติ หมายความว่า คนที่มีจิตเป็นปกติไม่ถูกความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำ เมื่อจะทำอะไรทางกายก็ไม่ทำสิ่งที่ชั่ว เมื่อจะพูดอะไรทางวาจาก็ไม่พูดเรื่องชั่ว เมื่อคิดเรื่องราวอะไรทางใจก็ไม่คิดเป็นไปในทางที่ชั่ว

---

[๑๖๓] ชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวง กล่าวคืออารมณ์ภายในและภายนอก ด้วย**มรรคญาณ** (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓.)

[๑๖๔] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒.

[๑๖๕] ตทังคปหาน หมายถึง การละด้วยองค์นั้น ๆ คือ ชำระกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกันเหมือนดับไฟด้วยน้ำ ดูใน ขุ.จู.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๕๖. ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๑/๔๕/๖๗.

[๑๖๖] ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๐๗.

ศีลขั้นสูงสุดที่กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ จำต้องศึกษาเรียกว่า อธิสีลสิกขา[๑๖๗] มีรายละเอียดในคัมภีร์มหานิเทศว่า

"อธิสีลสิกขาเป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์[๑๖๘] สมบูรณ์ด้วยอาจาระ[๑๖๙] และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลขันธ์เล็ก[๑๗๐] สีลขันธ์ใหญ่[๑๗๑] ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้นเป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่าอธิสีลสิกขา

อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ศีล ๕ และ ๑๐ เป็นศีลที่มีแต่เดิม พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นก็ตาม ยังมิได้อุบัติขึ้นก็ตาม ศีลนั้นก็มีอยู่แล้วในโลก ..ส่วนปาฏิโมกขสังวรศีล ท่านเรียกว่าอธิศีล เป็นศีลที่ยิ่งและสูงสุดกว่าบรรดาโลกิยศีลทั้งหมด ดุจพระอาทิตย์ยิ่งกว่าแสงสว่างทั้งปวง มีอยู่เฉพาะในกาลที่พระพุทธเจ้าอุบัติเท่านั้น เพราะบุคคลอื่นไม่สามารถบัญญัติขึ้นได้ พระพุทธเจ้าผู้ทรงตัดกระแสแห่งความประพฤติเสียหายทางกายและวาจาได้เด็ดขาดแล้วเท่านั้น จึงจะบัญญัติศีลสังวรนี้ได้[๑๗๒]

อธิศีลคือปาฏิโมกขสังวรศีลนี้ สามารถทำให้หลุดพ้นได้จริงดังที่คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า

ศีลนี้ชื่อว่าปาฏิโมกข์ เพราะตัวศีลทำให้หลุดพ้นได้จริงด้วยตทังควิมุตติหลุดพ้นจากวีติกกมโทษนั้นๆ เฉพาะอย่าง ที่จริงศีลสังวรเป็นเหตุทำพระ

---

[๑๖๗] ดูใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๖๕๐.

[๑๖๘] สังวร หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดทางกาย วาจา ปาติโมกข์ หมายถึงศีลสิกขาบทที่เป็นเหตุให้ผู้รักษา**หลุดพ้น**จากทุกข์ (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔/๑๗)

[๑๖๙] อาจาระ หมายถึงการไม่ล่วงละเมิดทางกาย และวาจา หรือการสำรวมศีลทั้งหมด คือการไม่เลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่ผิด (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔/๑๘)

[๑๗๐] หมายถึง อาบัติที่แก้ไขได้ คืออาบัติสังฆาทิเสสลงมา (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๑๒๐)

[๑๗๑] หมายถึง อาบัติที่แก้ไขไม่ได้ คือ อาบัติปาราชิก (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๑๒๐)

[๑๗๒] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๗๗.

นิพพานให้เกิดขึ้น เหมือนพระอาทิตย์ทำอรุณให้เกิด และมีส่วนเปรียบด้วยพระนิพพานนั้น เพราะทำกิเลสให้ดับตามสมควร อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าปฏิโมกข์ เพราะแปรไป คือทำทุกข์ให้พ้นไป[๑๗๓]

พระพุทธเจ้าตรัสคุณลักษณะของศีล ไว้ว่า "สีลํ กิเรว กลฺยาณํ สีลํ โลเก อนุตฺตรํ อริยวุตฺติสมาจาโร เยน วุจฺจติ สีลวา." ศีลนั่นแลเป็นกรรมดี ศีลยอดเยี่ยมในโลก ผู้ประพฤติชอบในจริยาของพระอริยะ เรียกว่า ผู้มีศีล[๑๗๔]

สีลสมํ กิเลสมลวิโสธนํ นตฺถิ. เครื่องชำระมลทินคือกิเลสเสมอด้วยศีลไม่มี[๑๗๕]

นิพฺพานนครปฺปเวสเน จ สีลสมํ ทฺวารํ นตฺถิ. ประตูในการเข้าไปยังนครคือพระนิพพาน เสมอด้วยศีลไม่มี[๑๗๖]

สีลาลงฺการสโม อลงฺกาโร นตฺถิ. เครื่องประดับเสมอด้วยเครื่องประดับคือศีลไม่มี

สีลสมํ สคฺคาโรหณโสปานํ นตฺถิ. บันไดขึ้นสู่สวรรค์เสมอด้วยศีลไม่มี

นิพฺพานนครปฺปเวสเน สีลสมํ ทฺวารํ นตฺถิ.[๑๗๗] ประตูในการเข้าไปยังนครคือพระนิพพาน เสมอด้วยศีลไม่มี[๑๗๘]

คนโดยมากถือศีลเพื่อผลประโยชน์บางอย่าง เช่น แก้เคล็ด แก้กรรม ล้างซวย เพื่อให้ได้ทรัพย์สมบัติ หรือยศตำแหน่งที่ต้องการ เป็นต้น ซึ่งยังประกอบอยู่ด้วยความโลภ ดีขึ้นมาหน่อยคือรักษาศีลเพื่อให้ได้บุญ ให้ได้ไปสวรรค์ แต่จะรักษาศีลตามแนวพระสัทธรรมนั้นน้อยเต็มที คือรักษาศีลเพื่อชำระกาย วาจา ให้บริสุทธิ์ เพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญภาวนาเพื่อรู้แจ้งธรรมต่อไป ดังนั้นการรักษาศีลจึงมี ๒ ระบบ คือ

---

[๑๗๓] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๙๔.

[๑๗๔] ขุ.พุทฺธ.อ. (บาลี) หน้า ๑๗๖., ขุ.พุทฺธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๒๘๔.

[๑๗๕] ขุ.อุ.อ. (บาลี) ๓๐๑. ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๗๖-๑๗๗.

[๑๗๖] ขุ.พุทฺธ.อ.(บาลี)๑๗๖. ขุ.พุทฺธ.อ.(ไทย) ๙/๒/-/๒๘๔.สํ.ม.(ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๓.

[๑๗๗] ขุ.พุทฺธ.อ. (บาลี) ๑๗๖.

[๑๗๘] ขุ.พุทฺธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๒๘๔.

๑) ศีลเพื่อวัฏฏะ

วัฏฏะ หมายถึง การเวียนว่ายตายเกิด ในกามภพ รูปภพและอรูปภพ[๑๗๙] วัฏฏะที่เป็นไปในทางจิตมี ๓ ประการ คือ

๑. กิเลสวัฏฏ์ วงจรกิเลสประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

๒. กัมมวัฏฏ์ วงจรกรรม[๑๘๐] ประกอบด้วยสังขาร และกรรมภพ

๓. วิบากวัฏฏ์ วงจรวิบากประกอบด้วยวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปอุปปัติภพ ชาติชรามรณะ[๑๘๑]

ธรรมอันเป็นไปเพื่อวัฏฏะ ไม่ว่าจะเป็นอภิญญา ๕ หรือสมาบัติ ๘ จัดเป็นมิจฉาปฏิปทา เป็นทางผิด เพราะถือวัฏฏะเป็นสำคัญ[๑๘๒]

ศีลที่เป็นไปเพื่อวัฏฏะ คือการรักษาศีลเพื่อจะได้ไปเกิดในสวรรค์ในวิมาน อยากให้สวย-หล่อ อยากให้ร่ำรวย ให้ได้ลาภ ยศ ฯลฯ รักษาศีลเพื่อจะเอากามภพ รูปภพ อรูปภพ เป็นไปด้วยอำนาจโลภะ และโมหะ อันเป็นที่ตั้งแห่งตัณหาและมิจฉาทิฏฐิ อันเป็นเหตุให้ตกอบายภูมิได้อีก ศีลประเภทนี้มีอยู่ก่อนพุทธกาล ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ ซึ่งมีอยู่แล้วก่อนหน้านั้น หรือในลัทธิศาสนาต่างๆ

๒) ศีลเพื่อวิวัฏฏะ

วิวัฏฏะ หมายถึง พระนิพพาน ได้แก่โลกุตตรธรรม ๙[๑๘๓] อันพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

ศีลเพื่อวิวัฏฏะเป็นศีลที่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน อันได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ในมรรคมีองค์ ๘[๑๘๔] รวมเรียกว่า ศีลวิสุทธิ

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งอันบุคคลปรารถนาพระนิพพานปฏิบัติ โดยที่สุดถวายทานเพียงข้าวยาคูกระบวยหนึ่งก็ดี เพียงถวายใบไม้กำมือ

---

[๑๗๙] ดูที่หน้า ๕, : ที.ม.อ. (บาลี) ๑๑๖/๑๐๒.,สํ.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๓๐.

[๑๘๐] การกระทำเพื่อได้วัฏฏะ ชื่อว่าวัฏฏบาท อ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๘๓.

[๑๘๑] องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๐๕,๖๑/๑๔๗, สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๓/๕๔/๒๕๔.

[๑๘๒] สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๓๖.

[๑๘๓] สํ.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๑-๓๔/๑๙๖, องฺ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/๘๓.

[๑๘๔] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๘๒.

หนึ่งก็ดี สิ่งทั้งหมดนั้นจัดเป็นสัมมาปฏิปทาโดยแท้ เป็นไปเพื่อวิวัฏฏะ เพราะบุคคลไม่บรรลุพระอรหัตแล้วจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ หาได้ไม่[๑๘๕]

ศีลที่เป็นไปเพื่อวิวัฏฏะนี้ คือศีลที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิและปัญญา นำไปสู่การบรรลุมรรค ผลได้ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งอาสวะ ทำให้หลุดพ้นไปเสียจากกาม จากภพ จากกิเลสทั้งปวง ศีลประเภทนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารพึงปฏิบัติ เพื่อถางทางไปสู่พระนิพพาน ชื่อว่า "อธิศีล" ดังที่คัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า ศีล ๕ เป็นไปในกาลที่พระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติฉะนั้นศีล ๕ จึงชื่อว่าศีลเท่านั้น ส่วนปาฏิโมกขสังวรศีล มีในกาลที่พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นแล้วเท่านั้น จึงชื่อว่าอธิศีล อีกอย่างหนึ่ง แม้ศีล ๕ ศีล ๑๐ อันผู้ปรารถนาพระนิพพานสมาทานแล้วก็ชื่อว่าอธิศีล ได้เช่นกัน[๑๘๖]

ความบริสุทธิ์แห่งความสำรวมอินทรีย์อันอาศัยวิวัฏฏะเป็น**อธิศีล** เป็นศีลยิ่งกว่าศีลที่เหลือ ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายวัตถุประสงค์ของการรักษาศีลชนิดนี้ไว้ว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการละวีติกกมกิเลสไว้ในพระวินัยปิฎก เพราะความที่ศีลเป็นเครื่องกำจัดวีติกกมกิเลส"[๑๘๗]

อธิศีล คือความสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔[๑๘๘] เป็นความรู้สึกตัวและสังวรอันยิ่ง ก่อนที่อกุศลจิตจะมีกำลังจนทำให้ก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา ขณะนั้นไม่ได้มีความยึดถือว่าศีลของเรา หรือเป็นเราที่มีศีล ขณะนั้นเป็นอินทรีย์สังวรศีล จึงเป็นอธิศีล

อนึ่ง บุคคลที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องศีลและอธิศีล (สีลสิกขา) มาก่อน ย่อมก่อให้เกิดความสงสัยดุจถูกตะปูตรึงจิตไว้ สัทธินทรีย์จึงไม่เกิดในจิต ทำให้จิตของผู้นั้นไม่น้อมไปเพื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา

---

[๑๘๕] สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๓๖.

[๑๘๖] สํ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๕.

[๑๘๗] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๑๑,ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒,อภิ.สํ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

[๑๘๘] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

๒. ล้างปริยุฏฐานกิเลสด้วยสมาธิ

กิเลสชนิดนี้กลุ้มรุมอยู่ภายในใจ ทำให้จิตขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน แต่ยังไม่ล่วงละเมิดออกมาเป็นวีติกกมกิเลส ยังไม่ถึงกับล่วงละเมิดศีล กิเลสประเภทนี้ ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ นิวรณ์ ๕ และอุปกิเลสต่างๆ[๑๘๙]

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํอาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺจํ. จิตนี้ประภัสสรผ่องใสอยู่แต่เศร้าหมองเพราะมีอุปกิเลสจรมา"[๑๙๐] จิตส่องแสงแผ่ซ่านไปรับรู้อารมณ์ใด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์นั้นๆ ก็ถูกเปิดเผยให้จิตรับรู้เป็นปกติจิตอยู่แต่เดิม โดยไม่มีความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ เหมือนน้ำใสสะอาด แต่เมื่อเจตสิกฝ่ายต่ำ ที่เรียกว่าอุปกิเลส เข้าประกอบกับจิต จึงทำให้จิตเศร้าหมอง เหมือนน้ำใสสะอาดที่เปลี่ยนไปตามสีที่ผสม เช่น ในขณะวิญญาณทางตาเห็นรูปอยู่นั้น จิตทำหน้าที่เพียงแค่รู้รูปเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบ ดังนั้น เจตสิกฝ่ายต่ำจึงเป็นสิ่งทำให้จิตเสียความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ มีลักษณะที่พอใจหรือไม่พอใจ และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ หากจิตยังไม่ได้รับการอบรมไว้ให้ดี ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้จิตเป็นอิสระ หลุดพ้นจาก**กิเลส**ได้

---

[๑๘๙] อุปกิเลส หมายถึง กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิมที่บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง (ม.มู.อ. บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑) คืออกุศลธรรมที่เข้าไปเบียดเบียนจิต มี ๑๖ คือ ๑) อภิชฌาวิสมโลภะ คิดเพ่งเล็งอยากได้ ๒) พยาบาท คิดร้ายเขา ๓) โกธะ ความโกรธ ๔) อุปนาหะ ความผูกโกรธ ๕) มักขะ ความลบหลู่คุณท่าน ๖) ปลาสะ ความตีตนเสมอท่าน ๗) อิสสา ความริษยา ๘) มัจฉริยะ ความตระหนี่ ๙) มายา มารยา ๑๐) สาเถยยะ ความโอ้อวดหลอกเขา ๑๑) ถัมภะ ความหัวดื้อ ๑๒) สารัมภะ ความแข่งดี ๑๓) มานะ ความถือตัว ๑๔) อติมานะ ความถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา ๑๕) มทะ ความมัวเมา ๑๖) ปมาทะ ความประมาท

อุปกิเลสทั้ง ๑๖ ประการนี้ **พระโสดาบัน**ละได้ ๖ ประการ คือ มักขะ ปลาสะ อิสสา มัจฉริยะ มายา สาเถยยะ **พระอนาคามี**ละได้ ๔ ประการ คือพยาปาทะ โกธะ อุปหานะ ปมาทะ **พระอรหันต์**ละได้ ๖ ประการ คือ อภิชฌาวิสมโลภะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ มทะ (ขุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๖๖/๑๑๗)

[๑๙๐] องฺ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๕๐/๑๑, องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๙/๙.

ในการฝึกอบรมจิต พระพุทธเจ้าตรัสบอกลำดับขั้นตอนไว้ ๓ ขั้น ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” เริ่มต้นจากการเจริญ**ศีล**เพื่อละวีติกกมกิเลส การเจริญ**สมาธิ** เพื่อละปริยุฏฐานกิเลส และการเจริญวิปัสสนา(**ปัญญา**) เพื่อละอนุสัยกิเลสอันเป็นกิเลสที่ฝังแน่นนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน

ปริยุฏฐานกิเลสเป็นกิเลสอย่างกลาง ที่เกิดอยู่ภายในใจ สามารถข่มไว้ได้ด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นเวลานานตราบเท่าที่สมาธิยังมีกำลัง[๑๙๑] การประหาณในลักษณะนี้ เรียกว่า ***วิกขัมภนปหาน***[๑๙๒]

การฝึกสมาธิที่ถูกต้องคือการศึกษาในเรื่องจิตอันยิ่ง ที่ทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามที่ปรากฏในขณะที่สติปัฏฐาน ขณะนั้นเอกัคคตาเจตสิก(สมาธิ) ที่ละเอียดเพราะปราศจากความเป็นตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ สมาธิโดยทั่วไปแม้ถึงขั้นฌานจิตก็ไม่เป็นอธิจิต เพราะยังเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ ยังเป็นเราที่มีสมาธิหรือเป็นฌานจิตของเรา แต่การเจริญสมาธิขณะไปพร้อมกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะเกิดความบริสุทธิ์แห่งจิตขึ้นมา ที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูป-นาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิต จนเกิดสมาธิแนบแน่นถึงขั้น “ฌาน”[๑๙๓]

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์ต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาดด่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธิ์นี้ มีกำลังมาก ดังพระศาสดาได้ตรัสไว้ว่า สมาธิที่เจริญไว้ด้วยศีล ย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธินั้น ย่อมมีกำลังมาก มีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญานั้น ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง[๑๙๔]

---

[๑๙๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒.

[๑๙๒] วิกขัมภนปหาน หมายถึงการละด้วยข่มไว้ คือ การละรูปกายของท่านผู้ได้รูปฌาน ดูใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๘๑/๒๘๗. ขุ.จู.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๕๖.

[๑๙๓] วิภาวินี.ฎีกา (บาลี) หน้า ๒๖๘.

[๑๙๔] ที.ม.(บาลี)๑๐/๑๕๙ / ๘๖. ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖ .

สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว[๑๙๕] ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น[๑๙๖]

สภาวสมาธิที่แน่วแน่ถึงขั้นอัปปนา เรียกว่า ฌาน คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่[๑๙๗] ฌานมีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการ คือ

วิตก ความที่จิตจรดอารมณ์อย่างแนบแน่น

วิจาร การกำหนดจดจ่ออารมณ์เพียงอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง

ปีติ ผรณาปีติ อาการสบายแผ่ซ่านไปทั้งร่างกาย

สุข มีอารมณ์สำราญเยือกเย็นในจิตอย่างต่อเนื่อง นานๆ

เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน สอดส่ายหาอารมณ์อื่น

องค์ฌานทั้ง ๕ ประการนี้เป็นคุณเครื่องกำจัดนิวรณ์ ๕ โดยตรง แบบข่มไว้ชั่วคราวในทุกขณะที่ยังปรากฏองค์ฌานนั้นๆ อยู่ ที่เรียกว่า วิกขัมภนปหาน[๑๙๘] ดังคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า

เอกัคคตา ย่อมกำจัดความใคร่ในกาม (กามฉันท์)ในขณะจิต เสียได้

ปีติ ย่อมกำจัดความพยาบาท (พยาปาท)ในขณะจิต เสียได้

วิตก ย่อมกำจัดความง่วงเหงาซึมเซา (ถีนมิทธ)ในขณะจิต เสียได้

สุข ย่อมกำจัดความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา)ในขณะจิต เสียได้

---

[๑๙๕] วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๑๐๕, ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๑๙.

[๑๙๖] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

[๑๙๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

[๑๙๘] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.: ละกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌานเป็นการสงบชั่วขณะ ประดุจหินทับหญ้า เรียกว่า**วิกขัมภนปหาน** ละกิเลสชนิดที่ถาวรด้วยอำนาจของโลกุรตรมรรค เรียกว่าสุมจเฉทปหาน ละกิเลสเด็ดขาดไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก เรียกว่าปฏิปัสสัทธิปหาน กิเลสดับเสร็จแล้วคือนิพพาน เรียกว่านิสสรณปหาน (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔ ,ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๓๕/๑๒๖,วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๔๙.)

วิจาร ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน(อุทธัจจกุกกุจจ)ในขณะจิต เสียได้[๑๙๙]

๓. ล้างอนุสัยกิเลสด้วยปัญญา (ในมรรคญาณ)

กิเลสประเภทนี้ เป็นกิเลสละเอียดที่สะสมอยู่ในจิต นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย[๒๐๐] หากยังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบจะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการออกมา จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วน้ำ ถ้าไม่สังเกตให้ดี จะมองไม่เห็นตะกอนที่สะสมอยู่เบื้องล่าง กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย

อนุสัยกิเลสนี้ต้องประหาณด้วยวิปัสสนาปัญญา ในมรรคญาณทั้ง ๔ เท่านั้นจึงจะไม่กลับมีขึ้นอีก[๒๐๑] การประหาณในลักษณะนี้ เรียกว่า ***สมุจเฉทปหาน***[๒๐๒] ส่วนการประหาณซ้ำลงไปอีกหลายๆ ครั้ง เพื่อให้ระงับอย่างสนิท เรียกว่าปฏิปัสสัทธิปหาน และเมื่อหลุดพ้นไปจากสังขารธรรมอย่างเด็ดขาดแล้ว เป็นนิสสรณปหาน เป็นนิโรธ คือเข้าสู่พระนิพพาน[๒๐๓]

อนุสัยกิเลสแม้ไม่ก่อโทษในเบื้องต้น แต่ก็เป็นเชื้อให้เกิดวีติกกมกิเลสและปริยุฏฐานกิเลสได้อีกเรื่อยๆ กิเลสชนิดนี้สามารถกำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น โดยการทำมรรคญาณ[๒๐๔]ให้เกิดขึ้นตามลำดับ เมื่อ

---

[๑๙๙] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๒๙๙.,ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๔๙๙.

[๒๐๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๖. , สํ.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

[๒๐๑] อภิ.สํ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

[๒๐๒] ขุ.อิติ. อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๘.

๑) โสดาปัตติมัคคจิต ประหาณโลภมูลจิตที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิต ที่ประกอบด้วยความสงสัย ๒) สกทาคามิมัคคจิตประหาณกิเลสที่เหลือให้มีกำลังเบาบางลง ๓) อนาคามิมัคคจิต ประหาณโทสมูลจิตทั้ง ๒ ดวง ๔) อรหัตตมัคคจิต ประหาณโลภมูลจิตที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ๑ ดวง (ขุ.พุทฺธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๑๓๑.)

[๒๐๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔. ดูเพิ่มเติม หน้า ๓๖๐.

[๒๐๔] มรรคญาณ ญาณทำหน้าที่ประหาณอนุสัยกิเลส มีนิพพานเป็นอารมณ์

บรรลุมรรคแรก (บรรลุโสดาบัน) จะสามารถกำจัดมิจฉาทิฏฐิกิเลส[๒๐๕] และวิจิกิจฉากิเลส[๒๐๖]ได้ หมดเชื้อที่ทำให้ต้องไปตกนรก พ้นจากอบายภูมิอีกอย่างสิ้นเชิง เมื่อบรรลุมรรคที่ ๔ (บรรลุอรหันต์) กำจัดกิเลสได้ทั้ง ๑๐ ประการแล้ว ก็หมดเชื้อที่ทำให้ไปเกิดในภพใหม่ได้อย่างสิ้นเชิง

มรรคญาณ คือ ปัญญาญาณเครื่องประหาณอนุสัยกิเลส

เป้าหมายสูงสุดของศาสนาพุทธสำเร็จได้ด้วยปัญญา แต่เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้ทุกข์หรือกำหนดรู้ในทุกข์จนเกิดปัญญาญาณ สามารถละสมุทัย(อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน) และเห็นแจ้งนิโรธ (ความดับสังขารธรรม) ได้ เพราะการที่ไม่รู้ทุกข์จัดเป็นอวิชชา คือความไม่รู้สภาพธรรมตามเป็นจริง การกำหนดรู้ทุกข์ด้วยสติปัญญาทำให้เกิดสติปัญญาเครื่องละละสมุทัยได้ ทำให้แจ้งนิโรธและทำมรรคให้เกิดขึ้นไปในตัวด้วย จนบรรุมรรค ผล พระนิพพานได้ในที่สุด

ปัญญา แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้งความรู้ดี[๒๐๗] อนึ่ง การทำให้ปัญญาเกิดขึ้นอย่างถูกต้อง จะต้องศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางอธิปัญญาสิกขาเท่านั้น จึงจะทำให้**มรรคญาณ**เกิดขึ้นได้

อธิปัญญาสิกขา แปลว่า ปัญญารู้รูป-นาม เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ อันกุลบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์จำต้องศึกษาและเจริญให้มีขึ้น ด้วยการเจริญสมถและวิปัสสนา[๒๐๘] มีรายละเอียดในคัมภีร์มหานิเทศว่า

> อธิปัญญาสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ประกอบ ด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขนิโรธคามินี

---

[๒๐๕] **สักกายทิฏฐิ** ความหลงในความรู้สึกตนเอง จนทำให้ล่วงละเมิดศีล ๕

[๒๐๖] **สีลัพพตปรามาส** ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์ได้เพียงเพราะด้วยศีลและวัตร

[๒๐๗] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

[๒๐๘] ดูใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๖๕๐.

ปฏิปทา(ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "เหล่านี้อาสวะ" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวสมุทัย" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวนิโรธ" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา" นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา[๒๐๙]

คำว่า "**ปญฺญา**" ในที่นี้หมายถึง ธรรมชาติเครื่องรู้ชัดอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจตามความเป็นจริง มีวิเคราะห์ว่า ปญฺญายเต เอตายาติ ปญฺญา. สภาวะที่ช่วยให้รู้ ชื่อว่าปัญญา หรือธรรมอันบุคคลย่อมรู้ชัดได้ด้วยธรรมชาตินั้น เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าปัญญา[๒๑๐]

มรรค แปลว่า ธรรมเครื่องฆ่ากิเลส มีวิเคราะห์ว่า กิเลเส มาเรนฺโต คจฺฉติ นิพฺพานตฺถิเกหิ มคฺคิยตีติ วา มคฺโค, สมฺมาทิฏฐิอาทโย อฏฺฐ ธมฺมา.[๒๑๑] ชื่อว่ามรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายได้ หรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหาได้แก่ มรรคมีองค์ประกอบ ๘ นั่นเอง คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความรู้ชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ แปลว่า การกระทำชอบหรือการงานชอบ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม[๒๑๒]

---

[๒๐๙] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

[๒๑๐] พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, หน้า ๒๐๙. วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๒ ชื่อเจตสิกสังคหวิภาค**,พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร :. หน้า ๒๖.

[๒๑๑] ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘

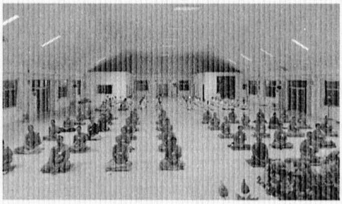
[๒๑๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

๕. สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดจากทำนองคลองธรรม ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อนด้วยวิธีต่างๆ หาเลี้ยงชีวิตโดยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน

๕. สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ คือ มีฉันทะ ปรารภความเพียร ประคองจิตจิตไว้มิให้อกุศลธรรมบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไพบูลย์เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว[๒๑๓]

๖. สัมมาสติ แปลว่า ตั้งสติชอบ ระลึกชอบ คือ ตั้งสติในทางที่ถูกต้องตรงต่อการบรรลุมรรคผล ได้แก่ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๗. สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่นชอบ คือการฝึกอบรมจิตให้สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เป็นต้น[๒๑๔]



กุลบุตรผู้ต้องประหาณกิเลสให้สิ้นซาก เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุปฏิเวธสัทธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ),สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ),สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ),สัมมาวายามะ (พยายามชอบ),สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติเพื่อ**บรรลุธรรม**”[๒๑๕]

การบรรลุธรรม คือ การเกิดปัญญารู้แจ้งขั้นสูงสุด จนเข้าถึงมรรคญาณซึ่ง

---

[๒๑๓] ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๓๔๘.

[๒๑๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

[๒๑๕] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

เป็นปัญญาญาณชั้นโลกุตตรธรรม ๙[๒๑๖] และอริยสัจ ๔[๒๑๗] ก็คือการบรรลุวิชชาและวิมุตติ[๒๑๘]

วิชชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ในที่นี้มุ่งหมายถึง ปัญญาในมรรคทั้ง ๔[๒๑๙] ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔

วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น คือ หลุดพ้นจากกิเลสนั้นๆ ด้วยการละกิเลสอันมรรคฆ่าแล้ว[๒๒๐]

เมื่อเข้าถึงโลกุตรธรรมแล้วก็จะสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์[๒๒๑] โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมถะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถี ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรคนั้นๆ บรรลุมรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

---

[๒๑๖] โลกุตตรธรรม ๙ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ (ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๓๑๑/๑๓๙. และดู ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑.)

อริยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค ดูในอง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๗/๓๑.

สามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ) ๔ ได้แก่ ๑. โสดาปัตติผล ๒. สกทาคามิผล ๓. อนาคามิผล ๔. อรหัตตผล ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

[๒๑๗] ดูใน สํ.ม. (บาลี)๑๙/๑๐๙๑/๓๗๖, สํ.ม. (ไทย)๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

[๒๑๘] วิชชาและวิมุตติ หมายถึง ผลญาณและสัมปยุตตธรรมที่เหลือ ดูใน อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒.

[๒๑๙] อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๔.

[๒๒๐] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๘๐.

[๒๒๑] ดูในวิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๕/๓๕๖-๓๕๙.

ที่มาของปัญญาญาณ ๓ ทาง

ปัญญาญาณในการบรรลุมรรค ผลและนิพพานนั้น จำแนกตามแหล่งที่มาได้ ๓ ทาง ซึ่งปรากฏในคัมภีร์สุตตันตปิฎกทีฆนิกาย สังคีติสูตร[๒๒๒] คือ

๑. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ

๒. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังธรรมจากสัตบุรุษ

๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา

มีข้อน่าสังเกตว่า ในพระสูตรนี้ จินตามยปัญญามาก่อนสุตมยปัญญาได้อย่างไร? นั่นก็เพราะว่า ข้อความจากพระไตรปิฎกนี้มุ่งแสดงให้รู้ว่า ปัญญาแต่ละอย่างมุ่งให้สำเร็จผลถึงขั้นบรรลุมรรค ผล ได้เลย คือเกิดญาณปัญญาที่นำไปสู่การบรรลุธรรมได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องอิงอาศัยกันและกันเสมอไป อย่างที่อธิบายกันโดยทั่วไปว่า "สุตมยปัญญาเกิดก่อน และเป็นปัจจัยให้เกิดจินตามยปัญญา.." ซึ่งนี่สอดคล้องกับขณะแห่งการบรรลุธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ ๕ ขณะ[๒๒๓] ดังนี้

๑. บรรลุธรรมขณะที่ได้รับฟังธรรมจากพระศาสดา หรือพระอริยเจ้า

๒. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองกำลังแสดงธรรมแจกแจงให้คนอื่นฟัง

๓. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองท่องสาธยายธรรมที่รับรู้มาให้คนอื่นฟัง

๔. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองได้ตรึกตรองธรรมที่ได้เคยรับรู้หรือเรียนรู้มา

๕. บรรลุธรรมด้วยวิปัสสนาปัญญาอันมีสมาธิเป็นบาทฐาน[๒๒๔]

๑) จินตามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการการคิดพิจารณาด้วยตนเอง ได้แก่การที่บุคคลไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น แต่กลับได้กัมมัสสกตาญาณ หรือสัจจานุโลมิกญาณ ด้วยปัญญาอย่างนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา[๒๒๕]

---

[๒๒๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

[๒๒๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

[๒๒๔] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐, องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

[๒๒๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ แปล,หน้า ๗๓๕.

ในพระอภิธรรมปิฎกแสดงความหมายไว้ว่า ในวิชาทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญา บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ย่อมได้กัมมัสสกตาญาณ หรือย่อมได้สัจจานุโลมิกญาณว่า รูปไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ว่าเวทนาไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ว่าสัญญาไม่เที่ยงดังนี้บ้าง ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงดังนี้บ้าง ว่าวิญญาณไม่เที่ยงดังนี้บ้าง ย่อมได้อนุโลมิกญาณ ขันติญาณ ทิฏฐิญาณ ธัมมนิชฌานขันติญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาที่มีลักษณะเช่นนี้เรียกว่า จินตามยปัญญา[๒๒๖]

จินตามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากการการคิดพิจารณาด้วยตนเอง ได้แก่ การที่บุคคลไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น แต่กลับได้กัมมัสสกตาญาณ หรือสัจจานุโลมิกญาณ ด้วยปัญญาอย่างนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง[๒๒๗]

ตัวอย่างที่แสดงให้เข้าใจเรื่องจินตามยปัญญา เช่น อุปติสสปริพาชกและโกลิตปริพาชก เมื่อครั้งออกบวชแล้วแต่ยังไม่พบพระพุทธศาสนา ในเมืองราชคฤห์มีงานประจำปี เป็นการแสดงละครบนยอดเขา ทั้งสองท่านได้ไปชมมหรสพ แต่เกิดมีอาการเฉยชากับการแสดง คิดตรงกัน และเกิดปัญญาจากความคิดนั้นว่า "เรามาดูละครที่ไร้สาระอยู่ทำไม"[๒๒๘] จากตัวอย่างนี้ ปัญญาจากความคิดของท่านอุปติสสะและท่านโกลิตะ จัดเป็นจินตามยปัญญา

๓) สุตมยปัญญา

สุตมยปัญญา แยกศัพท์เป็น สุต + มย + ปญฺญา แปลว่า ปัญญาที่สำเร็จจากการได้ยินได้ฟังมา

การฟังนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญาได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา (สุสฺสูสํ ลภเต ปญฺญํ)"[๒๒๙] เพราะการฟังด้วยความตั้งใจและการสอบถามเป็นอาหารของปัญญา"[๒๓๐]

---

[๒๒๖] อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘, อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๒/๘๐๔/๓๙๕,วิสุทธิ. (ไทย)๓/๑/๘.

[๒๒๗] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์แปล,หน้า ๗๓๕.

[๒๒๘] วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒-๗๓.

[๒๒๙] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘, สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕/๓๑๕–๓๑๖.

[๒๓๐] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๔๖.

อนึ่ง การฟังด้วยดีนี้เป็นเหตุทำให้การฟังเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปอีก คือทำให้ได้ความรู้ เกิดสติปัญญาเพิ่มพูน ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ได้ ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า

> "ปัญญาอันเป็นเครื่องทรงจำธรรมที่ได้ฟังมาแล้ว คือ เครื่องรู้ชัดธรรมที่ได้สดับมาแล้วนั้นว่า ธรรมเหล่านี้ควรรู้ยิ่งธรรมเหล่านี้ควรกำหนดรู้ ธรรมเหล่านี้ควรละ ธรรมเหล่านี้ควรให้เจริญ ธรรมเหล่านี้ควรทำให้แจ้ง ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งความเสื่อม ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งความตั้งอยู่ ธรรมเหล่านี้ เป็นไปในส่วนแห่งความวิเศษ ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งการชำแรกกิเลสสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา นี้ทุกขอริยสัจ นี้ทุกขสมุทัยอริยสัจ นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นสุตมยญาณ"[๒๓๑]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า บุคคลได้ฟังสัทธรรมจากผู้อื่นแล้ว จึงได้กัมมัสสกตาญาณ ได้แก่ ปัญญาอันเป็นของตนจากการกระทำ เป็นต้น เรียกว่าสุตมยปัญญา[๒๓๒]

เรื่องนี้ คราวที่พระพุทธองค์เสด็จออกประกาศพระธรรมจักรและตรัสสอนเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘ และอริยสัจ ๔ แก่ปัญจวัคคีย์เป็นพวกแรกนั้น พระโกณฑัญญะได้เกิดธรรมจักษุหรือดวงตาเห็นธรรมได้กล่าวว่า "สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา"[๒๓๓] พระพุทธองค์ทรงเปล่งพระอุทานว่า "ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ"[๒๓๔] พระโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาปัตติมัคคญาณเป็นครั้งแรก จากการได้ฟังพระพุทธองค์ตรัสสอนเพียงครั้งเดียว ฉะนั้น การฟังด้วยดีเพื่อให้เกิดปัญญานั้น หมายถึงการฟังด้วยความตั้งใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น

---

[๒๓๑] ขุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑ /๑ /๕.

[๒๓๒] วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๙.

[๒๓๓] สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕.

[๒๓๔] สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๖.

ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "คนที่ต้องการบรรลุพระนิพพาน เชื่อฟังคำสั่งสอนของพระอรหันต์เจ้า ไม่ประมาท รู้จักพินิจพิจารณา ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา"[๒๓๕]

๔) *ภาวนามยปัญญา*

ภาวนามยปัญญา แยกศัพท์เป็น *ภาวนา* + มย + ปญฺญา = *ภาวนามยปญฺญา* แปลว่า ปัญญาที่สำเร็จขึ้นจากการเจริญ*ภาวนา*

คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกก็กล่าวไว้ว่า "ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมดเรียกว่า *ภาวนามยปัญญา*"[๒๓๖] แต่เมื่อกล่าวถึงระดับแห่งปัญญาตามหลักทางพระพุทธศาสนา ปัญญาขั้นภาวนามยปัญญานี้ ก็เป็นปัญญาขั้นสูง ระดับโลกุตตรปัญญา สามารถกำจัดอาสวะกิเลสคืออวิชชาได้ ปัญญาก็เกิดขึ้นชื่อว่าปัญญาวิมุตติ แต่ปัญญานี้จะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกฝนอบรมด้วยธรรม ๒ อย่าง คือสมถะและวิปัสสนา จึงจะเกิดขึ้นได้และกำจัดอวิชชาได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ ความว่า

> ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม ๒ อย่างเป็น ไฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้[๒๓๗]

*ภาวนามยปัญญา*เป็นปัญญาเกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรมด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นปัญญาที่สามารถละกิเลสอย่างละเอียดคือตัดละสังโยชน์ ๑๐ และอาสวกิเลสได้สิ้นเชิง เป็นปัญญาชั้นสูงสุดคือ ปัญญาญาณขั้นต่างๆ และมรรค ผล อันเป็นปัญญาที่แท้จริงชั้นโลกุตตรปัญญา[๒๓๘]

---

[๒๓๕] ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘/๓๗๐, ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๔๔.

[๒๓๖] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘.

[๒๓๗] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕/๗๗-๗๘.

[๒๓๘] ขุนสรรพกิจโกศล, **คู่มือศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๓๔), หน้า ๑๓๖.

พระอริยบุคคลผู้ล้างบาปได้แล้ว

ตามหลักพระพุทธศาสนา บาปก็คือภาวะกิเลสภายในใจ จะล้างบาปได้ก็ด้วยการกำจัดกิเลสเท่านั้น ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา จนก้าวผ่านความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ จึงสามารถละกิเลสได้ด้วยมรรคญาณ ตามขั้นของความเป็นพระอริยบุคคลประเภทนั้นๆ ตามลำดับจนกระทั่งหลุดพ้นหมดจดจากกิเลสทั้งปวงในที่สุด

กิเลสเครื่องเศร้าหมองที่เป็นบาป มี ๑๐ ประการ คือ ๑. ทิฏฐิกิเลส ๒. วิจิกิจฉากิเลส ๓. โลภกิเลส (กามราคะ รูปราคะและอรูปราคะ) ๔. โทสกิเลส ๕. โมหกิเลส ๖. มานกิเลส ๗. ถีนกิเลส ๘. อุทธัจจกิเลส ๙. อหิริกกิเลส ๑๐. อโนตตัปปกิเลส[๒๓๙]

ในบรรดากิเลส ๑๐ อย่างนี้ บุคคลผู้ตั้งอยู่ในปฐมมรรคละกิเลสได้ ๒ อย่าง คือ ทิฏฐิกิเลสและวิจิกิจฉากิเลส บุคคลผู้ตั้งอยู่ในตติยมรรค ละโทส กิเลส บุคคลผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรคละกิเลสที่เหลือ คือ โลภกิเลส โมหกิเลส มานกิเลส ถีนกิเลส อุทธัจจกิเลส อหิริกกิเลสและอโนตตัปปกิเลส ดังนี้

พระอริยบุคคลที่ ๑ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุปฐมมรรคคือโสดาปัตติมรรคแล้ว ในลำดับต่อมาเมื่อโสดาปัตติมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิต ได้แก่โสดาปัตติผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ขณะ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๑ ได้ชื่อว่า พระโสดาบันบุคคล และด้วยอำนาจแห่งโสดาปัตติมรรค ทำให้ละกิเลสได้ ๒ อย่าง คือ[๒๔๐]

๑. ทิฏฐิกิเลส ได้แก่ สักกายทิฏฐิ ความเข้าใจผิดในขันธ์ ๕ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เรา เขา ทำให้ติดอยู่ในสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด

๒. วิจิกิจฉากิเลส ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้ตัดสินใจลำบาก คือ ความสงสัย

---

[๒๓๙] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๕/๓๑๒.

[๒๔๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์),** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๘๔.

ในพระพุทธเจ้า ความสงสัยในพระธรรม ความสงสัยในพระสงฆ์ และความสงสัยในสิกขา เป็นต้น

พระอริยบุคคลที่ ๒ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาสำเร็จเป็นโสดาบันบุคคลแล้ว ทำความเพียรในวิปัสสนาภาวนาให้ยิ่งขึ้นจนบรรลุสกทาคามิมรรค ในลำดับต่อมาเมื่อสกทาคามิมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิตก็เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ขณะ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๒ ได้ชื่อว่า พระสกทาคามีบุคคล ด้วยอำนาจแห่งสกทาคามิมรรคนี้ยังไม่ได้ตัดกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งให้ขาดออกจากขันธสันดานอย่างเด็ดขาด แต่มีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลายเบาบางลงกว่าโสดาปัตติมรรคเท่านั้น

พระอริยบุคคลที่ ๓ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาทำความเพียรให้ยิ่งขึ้น จนบรรลุอนาคามิมรรค ในลำดับต่อมาเมื่ออนาคามิมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิตก็เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ขณะ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๓ ได้ชื่อว่าพระอนาคามีบุคคล ด้วยอำนาจแห่งโลกุตตรภูมิชั้นนี้ทำให้ละโทสกิเลสได้ พร้อมกับตัดขาดโลภกิเลสอย่างหยาบคือกามราคะได้อีกด้วย และเมื่อจุติแล้วจักไปเกิดในพรหมโลกเท่านั้น

พระอริยบุคคลที่ ๔ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาทำความเพียรในวิปัสสนาภาวนาให้ยิ่งขึ้น เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ เสมอกันดีและวาสนาบารมีที่ได้สั่งสมมาเต็มบริบูรณ์ สภาวะแห่งวิปัสสนาญาณขั้นสูงปรากฏขึ้นตามลำดับอย่างละเอียดชัดเจน ในที่สุดก็จักบรรลุอรหัตตมรรคญาณ ทำการประหาณกิเลสได้สิ้นเชิง ในลำดับต่อมาอรหัตตผลญาณก็เกิดขึ้น สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๔ เป็นพระขีณาสพผู้ถึงความบริสุทธิ์เป็นอย่างยิ่ง และด้วยอำนาจแห่งโลกุตตรภูมิชั้นนี้ทำให้ละกิเลสที่เหลืออยู่ในขันธสันดานอีก ๗ ประการ ให้หมดสิ้นไปเด็ดขาด ดังนี้

๑. โลภกิเลสชนิดละเอียด ได้แก่ รูปราคะ ความยินดีพอใจใน รูปภพ รูปฌาน คือ มีความพอใจในการทำความเพียรเจริญสมถภาวนาเพื่อให้ได้บรรลุรูปฌาน และความยินดีพอใจในการไปปฏิสนธิเป็นรูปพรหม, อรูปราคะ ความพอใจในการทำความเพียรเจริญสมถภาวนาเพื่อให้ได้บรรลุอรูปฌาน และความยินดีพอใจในการไปปฏิสนธิเป็นอรูปพรหม ส่วนกามราคะนั้น พระอนาคามี ละเป็น

สมุจเฉทแล้ว

๒. มานกิเลส ได้แก่ ความยึดรูปนาม คือขันธ์ ๕ นี้มาเป็นเราเป็นเขา

๓. อุทธัจจกิเลส ได้แก่ สภาพที่จิตฟุ้งซ่านจับอารมณ์ไม่แน่นอนหรือสภาพที่ไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน

๔. ถีนกิเลส ได้แก่ กิเลสที่ทำให้จิตง่วงเหงาท้อถอย

๕. อหิริกกิเลส ได้แก่ สภาพที่ไม่ละอายต่ออกุศลทุจริต

๖. อโนตตัปปกิเลส ได้แก่สภาพที่ไม่เกรงกลัวต่ออกุศลทุจริต

๗. โมหกิเลส ได้แก่ สภาพที่มืดมนปิดบังปัญญาไม่ให้เห็นอริยสัจ ๔ มีอวิชชา คือความไม่รู้นั่นเอง

กิเลส	การละกิเลส[๒๔๑]			
	โสดาบัน	สกทาคามี	อนาคามี	อรหันต์
๑. ทิฏฐิกิเลส	/			
๒. วิจิกิจฉากิเลส	/			
๓. กามกิเลส (โลภะอย่างหยาบ)	×	บางเบา	/	
๔. โทสกิเลส	×	บางเบา	/	
๕. มานกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๖. อุทธัจจกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๓. โลภกิเลส (รูปราคะ อรูปราคะ)	×	บางเบา	บางเบา	/
๗. โมหกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๘. ถีนกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๙. อหิริกกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๑๐. อโนตตัปปกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/

---

[๒๔๑] วิทยานิพนธ์ของพันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง, ศึกษาหลักวิปัสสนาภาวนาในเจโตขีลสูตร, **หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา** , บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

เทคนิควิธีแก้ไขบาปกรรมในพระพุทธศาสนา

ศาสนิกของศาสนาที่มีความเชื่อว่า การฆ่าคนในสงคราม หรือฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารหรือที่ก่อความรำคาญ..ไม่บาป[๒๔๒] ได้ตั้งประเด็นคำถามต่อชาวพุทธว่า : "ศาสนาพุทธสอนเรื่องศีล ๕ ห้ามฆ่าสัตว์ทุกชนิด ชาวพุทธเชื่อเรื่องกรรม ฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป ดังนั้น ชาวพุทธสามารถฆ่าคนที่กำลังจะฆ่าญาติพี่น้องของตนเอง ได้หรือไม่?"

ขอตอบว่า : ก็เขาเชื่อกี่เปอร์เซ็นล่ะ? ถ้ายังเชื่อไม่ถึง ๑๐๐ % ก็อาจมีความโลภจัด หรือความโกรธจัด จนทำให้ฆ่าคนได้อีก แต่ผู้ที่เชื่อกรรม ๑๐๐ % ก็คือพระโสดาบัน จะไม่ทำร้ายใครอีกแล้ว แม้ต้องแลกด้วยชีวิตก็ตาม!

ถามว่า : ชาวพุทธที่เชื่อเรื่องกรรม แต่ไปฆ่าคนตาย ไม่เป็นบาปหรือ?

ตอบว่า : ผู้ที่ฆ่าคนตายด้วยเจตนาเป็นบาปทุกคนแหละครับ อย่าว่าแต่คนเลย แม้แต่ฆ่ามดตบยุงด้วยเจตนาก็บาปครับ แต่อาจจะไม่ตกนรกนะ!

ถาม : ถ้าเช่นนั้น! ชาวพุทธก็เป็นทหาร เป็นนักรบไม่ได้ละสิ?

ตอบ : ทหารไทย ทหารพม่า ทหารศรีลังกา ก็เป็นพุทธไม่ใช่หรือ

ถาม : แล้วเขาไม่กลัวบาป ไม่กลัวตกนรกหรือ?



ตอบ : แม้แต่มหาโจรคนหนึ่ง (โจรเคราแดง) ที่เคยฆ่าคนมาเป็นหมื่นคน เขายังไม่ตกนรกเลยครับ! เพราะก่อนตาย เขาสามารถปฏิบัติ**วิปัสสนาภาวนา**จนเกิด "ปัญญาญาณ" ได้ เขาตายด้วยจิตที่เป็น "สัมมาทิฏฐิ" จึงไปเกิดในสุคติ ในสวรรค์ (ดูที่หน้า ๑๘)

ถาม : อ้าว! ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อเรื่องกรรมเป็นใหญ่หรอกหรือ? ไฉนว่า สัตว์โลกต้องเป็นไปตามกรรมไง?

---

[๒๔๒] ท่านรสูลุลลอฮฺกล่าวว่า

مَنْ قَتَلَ وَزَغًا فِى أَوَّلِ ضَرْبَةٍ كُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ وَفِى الثَّانِيَةِ دُونَ ذَلِكَ وَفِى الثَّالِثَةِ دُونَ ذَلِكَ »

"บุคคลใดที่ฆ่าจิ้งจก (ตุ๊กแก) ในการตีครั้งแรกตาย สำหรับเขาจะได้รับผลบุญถึง 100 ความดี, ส่วนการตีครั้งที่สองตาย ผลบุญของเขาจะน้อยกว่าครั้งแรก และ (หาก) เป็นการตีครั้งที่สามตาย ผลบุญของเขาจะได้น้อยกว่าครั้งที่สอง"

..ที่มา เรื่อง "สัตว์ที่ห้ามฆ่า และส่งเสริมให้ฆ่า"โดย อาจารย์มุรีด ทิมะเสน

ตอบ : แม้เคยทำบาปไว้มาก ก็หลุดพ้นจากนรกอย่างสิ้นเชิงได้ หากสามารถเข้าถึงปัญญาขั้นสูงสุดได้ ไม่ปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นไปตามกรรม!

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้"**ปัญญา**" เป็นใหญ่ในการดำเนินชีวิตครับ.. ไม่ใช่กรรมเป็นใหญ่! กรรมเป็นตัวชักนำชีวิตสรรพสัตว์ไปสู่ความสุขบ้าง ไปสู่ความทุกข์บ้าง ก็จริง! แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ปล่อยชีวิตไปตามกรรม คนบางคนแม้เคยทำบาปกรรมมามาก หากเขาเชื่อพระพุทธเจ้ามากพอ ลงมือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุ**โสดาบัน**ได้ เขาก็จะไม่ตกนรกอีกเลย และเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะเข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร ไม่กลับไปเวียนว่ายตาย-เกิดใน ๓๑ ภูมิ (ดูที่หน้า ๕) อีกแล้ว

ถาม : ศาสนาพุทธสอนให้ใช้ชีวิต ด้วยการคิดบวกใช่หรือไม่? ตอบว่า : ไม่ใช่ครับ

ถาม : ศาสนาพุทธมักสอนแต่เรื่องทุกข์ สอนให้คิดในแง่ลบอย่างนั้นหรือ? ตอบว่า : ก็ไม่ใช่ครับ

ถาม : งั้น! ศาสนาพุทธสอนให้คิดกันอย่างไร? ตอบว่า : ศาสนาพุทธสอนให้ดำเนินชีวิตด้วย**ความรู้** ให้มากกว่าความคิด เพราะความคิดมักเจือด้วยอคติอยู่เสมอ พระอรหันต์คือผู้ดำเนินชิวิตด้วยความรู้ล้วน ๆ มีสติ ปัญญารู้เท่าทันผัสสะที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา

ทำไมพระอรหันต์ไม่ตายอีกแล้ว? ตอบว่า: เพราะท่านกำจัดกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะได้หมดเกลี้ยงแล้ว เมื่อพระอรหันต์เข้าสู่ปรินิพพาน ท่านย่อมไม่มาเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิอีกแล้ว (ดูที่หน้า ๕)

ระบบภูมิ ๓๑ นี้ เปรียบเหมือนกาวดักหนู ที่คนมีกามราคะยังติดข้องอยู่ โสดาบันหลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๓๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๗๐% แต่จะไม่ตกนรกอีกแล้ว! และจะบรรลุอรหันต์ได้แน่นอน อีกไม่เกิน ๗ ชาติสกทาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๔๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๖๐ % อนาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๕๐% ยังติดอยู่ในระบบแค่ ๕๐% พระอรหันต์หลุดพ้นจากระบบนี้พ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวงได้เด็ดขาดแล้ว ๑๐๐ % เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นบรมสุขที่ไม่หวนกลับมาสู่ระบบนี้อีกแล้ว

มหาโจรผู้ล้างบาปได้บางส่วนแล้ว

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์พระธรรมบทว่า โจรเคราแดงคนหนึ่งร่วมกับพวกอีก ๕๐๐ คน ทำการปล้นฆ่าเจ้าทรัพย์หลายคน..ต่อมาถูกกองทหารจับได้ตัดสินประหารชีวิต แต่พระราชาไว้ชีวิตเขาเพื่อให้ตัดคอเพื่อนๆ ทั้ง ๕๐๐ คนนั้นและแต่งตั้งให้ทำหน้าที่เป็นเพชฌฆาตตัดคอคนอยู่ ๕๕ ปี เมื่อเขาเสียชีวิตลง พระภิกษุสนทนากันว่า "เพชฌฆาตนั้นทำกรรมหยาบช้าตลอด ๕๕ ปี เสียชีวิตในวันนี้แล เขาถวายอาหารแก่พระสารีบุตรก็ในวันนี้เหมือนกัน เสียชีวิตก็ในวันนี้นั่นแล เขาไปบังเกิดในที่ไหนหนอ"

พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่า "ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเธอนั่งสนทนากันด้วยถ้อยคำอะไรหนอ" เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลแล้ว จึงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย! บุรุษนั้นไปบังเกิดแล้วในสวรรค์ชั้นดุสิต"

พระภิกษุทูลถามด้วยความสงสัยว่า "พระองค์ตรัสอะไร บุรุษนั้นฆ่ามนุษย์สิ้นเวลาเท่านี้ แล้วบังเกิดในวิมานดุสิตได้อย่างไร"

พระศาสดาตรัสว่า "บุรุษฆ่าโจรผู้นั้น ได้กัลยาณมิตรผู้ใหญ่ ฟังเทศนาของท่านสารีบุตร ได้ทำอนุโลมขันติญาณ[๒๔๓] ให้บังเกิดขึ้น เคลื่อนจากโลกนี้แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต"[๒๔๔]

จากเนื้อความในเรื่องนี้ก่อให้เกิดข้อสงสัย ๒ ประการ คือ

๑) โจรเคราแดงได้เพียงวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ยังไม่บรรลุโสดาบัน (ยังไม่ปิดประตูอบาย) ฆ่าคนมาก็มาก ทำไมไม่ตกนรก?

๒) หลังจากขึ้นสวรรค์แล้ว เขายังต้องตกนรกอีกหรือไม่?

มีวินิจฉัยดังนี้ : ...

๑) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๑ ควรตอบคำถามก่อนว่า "ตายแล้วไปไหน" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ

---

[๒๔๓] อนุโลมขันติ หมายถึงวิปัสสนาญาณ (ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๓๖๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๙๘.)

[๒๔๔] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๒๓.

ปาฏิกงฺขา” เมื่อจิตเศร้าหมอง มีทุคติ (อบายภูมิ) เป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส มีสุคติ (โลก สวรรค์) เป็นอันหวังได้[๒๔๕] นั่นก็หมายความว่า ถึงแม้เราเคยทำบาปไว้มาก แต่ถ้าหากขณะตายมีจิตผ่องใส สามารถหน่วงเอากุศลธรรมมาเป็นอารมณ์ได้ ก็สามารถไปเกิดในสุคติได้ ปัญหาก็มีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสติมั่นคง มีสมาธิตั้งมั่น ในขณะมีทุกขเวทนากล้า ในขณะกรรมและนิมิตปรากฏก่อนตายได้

คำตอบมีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อิมินา ปน (ปจฺจยปริคฺคห) ญาเณน สมนฺนาคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโฐ นิยตคติโก จูฬโสดาปนฺโน นาม โหติ.[๒๔๖] ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้ปัจจยปริคคหญาณแล้ว (ทุกขเวทนาดับได้) เป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระศาสนาแล้ว จัดว่าเป็นพระจูฬโสดาบัน ชาติหน้า ๑ ชาติ มีคติเป็นที่ไปอันแน่นอนแล้ว

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา อธิบายเสริมว่า “สุคติปรายโน โหตีติ วุตฺตํ นิยตคติโกติ”[๒๔๗] ชาติต่อไป ๑ ชาติ มี**สวรรค์**เป็นที่ไปอย่างแน่นอน

นี้คือคำตอบว่า ทำไมมหาโจรเคราแดงผู้ที่เคยทำบาปไว้มากมาย แต่กลับไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตได้อย่างไร! นั่นก็เพราะเขาปฏิบัติวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณที่ ๒ แล้วเพียรบ่มเพาะอินทรีย์จนถึงขณะจิตสุดท้าย

๒) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๒ มีปัญหาถามก่อน ว่า “ถ้าเราทำบุญและบาปมาพอๆ กัน ให้เลือกว่าจะไปตกนรกก่อน หรือจะไปสวรรค์ก่อน” ผู้อ่านจะเลือกอย่างไหนก่อน..

แน่นอนว่า คนส่วนใหญ่มักเลือกตกนรกก่อน เพราะจะได้ทุกข์ให้เสร็จสิ้นไป ต่อไปจะได้มีความสุขในสวรรค์ได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะต้องไปตกนรกในอนาคตข้างหน้า แต่ประเด็นนี้ ครั้งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศพระธรรมจักรแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ขณะนั้นพรหมและเทวดาประมาณ ๑๘ โกฏิได้บรรลุธรรมในการประชุมครั้งนั้นด้วย[๒๔๘] นั่นก็หมายความว่า ทั้งพรหมและเทวดาก็

---

[๒๔๕] ดูใน ม.มู. (บาลี) ๑๒/๗๐/๔๘, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.

[๒๔๖] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑..

[๒๔๗] วิสุทฺธิ. มหาฏีกา (บาลี) ๒/๔๒๔..

[๒๔๘] ดูใน ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๒/๕๕๔.

สามารถบรรลุธรรมในสวรรค์ได้เช่นกัน เมื่อบรรลุแล้วก็ไม่ต้องไปตกนรกอีกแล้ว

การบรรลุธรรมคืออะไร? คือ การบรรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดสภาวญาณที่ ๑๔ แล้ว ครั้งแรก..โสดาปัตติมรรคญาณจะประหาณกิเลสในขณะที่เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ตัว คือมิจฉาทิฏฐิกิเลสและวิจิกิจฉากิเลสได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว[๒๔๙] ดังนั้น เมื่อโจรเคราแดงท่านนี้ได้ไปเป็นเทวดาในสวรรค์แล้ว หากเขาเป็นผู้ไม่ประมาท เพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาให้มากขึ้น ก็มีโอกาสบรรลุธรรมในสวรรค์ชั้นนั้นได้เช่นกัน เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็แสดงว่าปิดประตูอบายได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปทุกข์ทรมานในนรกอีกต่อไป และจะบรรลุเป็นพระอรหันต์อย่างแน่นอนภายใน ๗ ชาติ เป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบันนี้ การกล่าวถึงการล้างบาป ได้ปรากฏให้คนไทยได้รับรู้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่เรื่องนี้ไม่ได้ถูกนำมาสอนในศาสนาพุทธมากนัก นั่นเพราะกระแสโลกาภิวัตน์มีการเผยแผ่ข้อมูลทางโลกโซเซียลมากขึ้น ทำให้การเผยแผ่แนวคิดของคนต่างศาสนากระจายไปได้ในวงกว้างกว่าแต่ก่อน และเข้าถึงได้โดยง่ายด้วยระบบอินเตอร์เน็ต จึงก่อให้เกิดความสนใจในเรื่องการล้างบาปกันมากขึ้น และก่อให้เกิดการตีความประเด็นเรื่องนี้ไปต่างๆ นานา เพื่อให้เกิดความสบายใจแก่ตนเองบ้าง เพื่อผลประโยชน์แอบแฝงบ้าง จนทำให้เกิดความสับสนในสังคมชาวพุทธและสร้างความบิดเบือนหลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาไปอย่างมาก ฉะนั้น การได้ศึกษาประเด็นเรื่องบาปและการล้างบาปนี้ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า บุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้แต่ชะลอวิบากของบาปกรรมไว้ชั่วคราวเท่านี้ ส่วนการล้างบาปที่ถูกต้องนั้น คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิต ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มต้นจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อละวีติกกมกิเลส อันเป็นเหตุให้กระทำผิดทางกาย วาจา เจริญสมาธิเพื่อข่มปริยุฏฐานกิเลส อันได้แก่นิวรณ์ ๕ เอาไว้ และเจริญวิปัสสนาเพื่อละอนุสัยกิเลส ได้แก่กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งแรก(โสดาปัตติมรรค) สามารถละ

---

[๒๔๙] ดูใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

สักกายทิฏฐิ[๒๕๐] วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส[๒๕๑] ได้อย่างเด็ดขาด จัดเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้นในพุทธศาสนา เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งสุดท้าย คือ ครั้งที่ ๔ ละอนุสัยกิเลสได้หมดสิ้น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ผู้ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่มีภพใหม่อีกต่อไปแล้ว

การเจริญวิปัสสนาภาวนา

"วิ" แปลว่า โดยประการต่างๆ "ปสฺสนา" แปลว่า ความหยั่งรู้หยั่งเห็นด้วยปัญญาญาณ รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่คงทนสภาพ เป็นอนัตตาไม่อยู่ในบังคับบัญชา ชื่อว่า "วิปัสสนา"

วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์โดยความเป็นรูป-นาม ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งโดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พิเศษนอกออกไปจากสุภสัญญาวิปลาส นิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อัตตสัญญาวิปลาสเสีย ได้แก่ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต[๒๕๒]

การเจริญวิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาเพื่อเพ่งพินิจพิจารณารูปธรรมและนามธรรม[๒๕๓] ตามเป็นจริง[๒๕๔] จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ แต่ที่เราไม่เห็นรูปไม่เห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น นั่นก็เพราะว่ามีเหตุ ๓ ประการมาขวาง

---

[๒๕๐] สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิด เข้าใจผิด ว่าชีวิตและร่างกายเป็นตัวของตน

[๒๕๑] สีลัพพตปรามาส ความยึดถือผิดๆ ว่าบุคคลจะบริสุทธิ์ได้เพียงเพราะศีลและวัตร

[๒๕๒] พระสัทธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

[๒๕๓] ***รูป*** ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ เป็นธรรมชาติที่เสื่อมสลายผุกร่อนได้ง่าย คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ (อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒ หน้า ๓๓.(มหามกุฏฯ)

นาม คือ สภาวะที่รับรู้อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ (ดูในอรรถกถาขุททกนิกาย เล่มที่ ๖๘ หน้า ๒๔๘ (มหามกุฏฯ)

[๒๕๔] องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

กั้นไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา[๒๕๕]

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง สันตติ แปลว่า สืบต่อ หมายถึงการเกิดขึ้นต่อสืบเนื่องกัน คือความสืบต่อแห่งกรรม อุตุ(ฤดู) จิต หรืออาหาร เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจังของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นามที่กำลังรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจนั้น ทำให้เห็นเหมือนกับว่ารูป-นามนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อไม่เห็นความจริง ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า "เป็นของเที่ยง" ที่เรียกว่า นิจจวิปลาส

๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ มาปิดบังทุกข์ (ที่มีอยู่ประจำสังขารอยู่แล้ว) เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้เข้าใจว่าสังขารนี้ไม่ได้ทุกข์อะไร การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยทำให้ไม่เห็นความจริงของรูป-นามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า"สุขวิปลาส" อันเป็นปัจจัยแก่ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจอยาก เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา ฆนสัญญา แปลว่า ความสำคัญมั่นหมายให้เป็นไปดั่งใจต้องการด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หรือหลง เป็นความสำคัญผิดในสภาวธรรม(ขันธ์ ๕) ว่าเป็นตัวเป็นตน ว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันหรือความแตกต่างกันของรูป-ของนาม หรือของรูปแต่ละรูป ของนามแต่ละนามว่าเป็นคนละอย่างได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเท่านั้น ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคน หรือความเป็นนั่นเป็นนี่ใดๆ เลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา อัตตวิปลาส (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก่ตัณหา[๒๕๖] (ตัณหาคือสมุทัยสัจ ที่เป็นเหตุโดยตรงให้เกิดทุกข์)

---

[๒๕๕] ดูใน องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๑/๓๔๑ .

[๒๕๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/ ๒๗๕, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๓/ ๕๒๒.

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงหนทางเดียวเท่านั้นนั่นคือการสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางใดอีกเลย[๒๕๗] สติปัฏฐาน ๔ นี้เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูป-นามได้[๒๕๘]

มวลสรรพสัตว์ทั้งเทวดาและมนุษย์มีความเห็นผิดๆ ไปจากความเป็นจริงก็เพราะวิปลาสธรรม ๔ ประการนี้ คือ คือ

๑) สุภวิปลาส ความสำคัญผิดว่าสังขารร่างกายเป็นของสวยงาม

๒) สุขวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นสุข

๓) นิจจวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นของเที่ยง

๔) อัตตวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นตัวเป็นตน[๒๕๙]

การที่จะละวิปลาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นาม ตามแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้[๒๖๐]

ด้วยเหตุผลดังอธิบายมานี้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาภาวนาและกาเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมี

---

[๒๕๗] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

[๒๕๘] ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

[๒๕๙] ดูรายละเอียด องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ ,วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.

[๒๖๐] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙., ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

ขึ้นไม่ได้เลย หากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นมีมากมายจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเอง พอกล่าวเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น เป็นสุข[๒๖๑]



๒. เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถึงสังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้ธาตุทั้ง ๔ สมดุลย์กันส่งผลให้โรคบางอย่างหายได้ เช่น โรคมะเร็ง ต่อมไทรอยด์ หอบหืด เป็นต้น[๒๖๒]

๓. ถ้าปฏิบัติไม่สำเร็จ ติดอยู่เพียงแค่ญาณที่ ๑๑ ก็ไม่เสียเวลาเปล่า เพราะจะเกิดปัญญาญาณ ที่จะใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

๔. แก้อาถรรพ์ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของหรือโดนยาพิษ ยาสั่งมา เมื่อปฏิบัติจนถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว อาถรรพ์จะหายไปจนเกลี้ยง

๕. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว แม้เคยทำบาปไว้มากก็ไม่ต้องตกนรก[๒๖๓] อีกแล้ว ไม่เกิดเป็นเปรตอสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย[๒๖๔] และจะได้บรรลุมรรคผลเบื้องสูง[๒๖๕] อย่างแน่นอนอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย[๒๖๖] อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา

---

[๒๖๑] ดูรายละเอียด องฺ.อฏฺฐก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒.

[๒๖๒] ดูรายระเอียดใน พินิจ รัตนกุล.,ศ.ดร., **สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้.** พิมพ์ครั้งที่ ๓ นนทบุรี. บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.

[๒๖๓] ดูใน องฺ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕ , องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑.

[๒๖๔] ดูใน สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๖/๓๐๐ , สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙.

[๒๖๕] ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕-๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕-๒๓๗.

[๒๖๖] บรรลุอรหัตตผลไม่กลับมาเกิดในครรภ์อีกต่อไป ดูใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๙/๒๒๕.

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติภาวนามีสติเป็นประธาน[๒๖๗] อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ[๒๖๘] สาระสำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก[๒๖๙] เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์..และทำให้บรรลุวิชชาและวิมุตติ"[๒๗๐]

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ์ ๕) รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ในขณะจิตปัจจุบัน ไม่ตัดสินอารมณ์ ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ คือระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะ**อาการ**ของอารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีเจริญสติปัฏฐานในหมวดธาตุมนสิการปัพพะไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย"[๒๗๑]

การกำหนดรู้อาการของท้องพอง-ท้องยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะอาการท้องพอง-ยุบนั้น เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบเข้า ตามลักษณะ

---

[๒๖๗] ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

[๒๖๘] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

[๒๖๙] ทางสายเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะพึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

[๒๗๐] ดูใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๒, องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

[๒๗๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

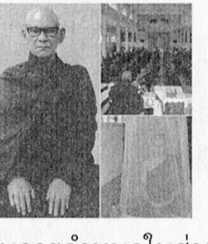
อาการของวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะอาการ ๓ ประการ คือ

วิตฺถมฺภนลกฺขณา สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณ์ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทีรณรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา[๒๗๒] การผลักดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ." เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดตามกิริยาอาการอย่างนั้นๆ[๒๗๓]



๑) อาการที่ท้องพอง-ท้องยุบ ซึ่งมีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมา จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่งนั้นเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการ-ปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า "ได้ยินหนอๆ" ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า "ถูกหนอๆ"หรือ"เย็นหนอๆ"จนอาการดับไป สติกำหนดรู้อาการตึง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

---

[๒๗๒] ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

[๒๗๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

๒) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น "เจ็บหนอๆ" จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด "ปวดหนอๆ" (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวญาณสูงขึ้น รู้สึกเบาสบาย กำหนด "สบายหนอๆ" เกิดปีติปราโมทย์กำหนด "รู้หนอๆ" นี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเนืองๆ ซึ่งเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกายและได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสทางประสาททั้ง ๕ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น คิดโกรธกำหนดว่า"โกรธหนอๆ" คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า "ราคะหนอๆ" ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า "คิดหนอๆ" จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนด**อาการ**ว่า "หงุดหงิดหนอๆ" ง่วงซึมกำหนด**อาการ**ว่า " ซึมหนอๆ" หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนด**อาการ**ว่า "รำคาญหนอๆ" ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรง**อาการรู้**ว่า "รู้หนอๆ" เมื่อญาณสูงขึ้นแล้ว สภาวธรรมต่างๆ จะละเอียดนิ่มนวล เบาบาง ก็กำหนดว่า "รู้หนอๆ" หรือ "รู้ๆๆ" จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้นอย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี้เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

เมื่อปฏิบัติภาวนาอยู่เช่นนี้ตลอดทั้งคืนทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอนหลับไปในทุกๆ วัน สติ สมาธิ ปัญญาจึงมีกำลังมากขึ้นจนสามารถรับรู้ได้ถึงความเป็นไปของธาตุต่างๆ และอาการของปีติ สุข หรือเฉยๆ ภายในใจได้อย่างแจ่มชัด ก็ให้กำหนดรู้**อาการ(จิต)รู้**นั้นด้วยว่า "รู้หนอๆๆ" เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นแล้ว สภาวธรรมต่างๆ จะละเอียดนิ่มนวล เบาบางยิ่งขึ้น ก็กำหนดรู้ว่า "รู้ๆ" จนกว่าอารมณ์ ทั้งรูปทั้งนามและ**จิตรู้** ดับหมดสิ้นไป จนสิ้นเชื้อที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดรูป-นามใหม่อีก

เจริญวิปัสสนาภาวนา ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

ปัญญาญาณที่พอกพูนขึ้น ด้วยการพิจารณาธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) จนเห็นแจ้งความเป็นจริงของรูป-นาม ทำให้มรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

> "ภิกษุ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดพิจารณากายในกาย ..ธรรมในธรรม ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร[๒๗๔] และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำพละทั้งหลายให้สมบูรณ์.. ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ย่อมทำ**มรรค** (ทั้ง ๘) ให้สมบูรณ์..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์"[๒๗๕]

พระสารีบุตรเถระอธิบายรายละเอียดไว้ว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฏฐิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสัมมาวาจาให้สมบูรณ์ด้วย**การกำหนดรู้**[๒๗๖] ทำสัมมากัมมันตะให้สมบูรณ์ด้วยความทำมรรคให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์ด้วย

---

[๒๗๔] รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ขันธ์ ๕ นั่นเอง

[๒๗๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

[๒๗๖] "มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ." (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

การ**สาธยายทางจิต**(บริกรรมภาวนา) เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล"

ความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน[๒๗๗]

ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ประการมีอยู่พร้อม ดังนี้

๑. ปัญญาเห็นแจ้งชัดอาการพอง-ยุบ โดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้พอง-รู้ยุบ เป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิฏฐิ**

๒. เมื่อมีอาการพอง-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการพอง – ยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็น**สัมมาสังกัปปะ**

๓. การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า "พองหนอ"-"ยุบหนอ" จัดเป็น**สัมมาวาจา**

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ กำหนด "คิดหนอ"ทุกครั้ง ที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ**

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็น**สัมมาอาชีวะ**

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็น**สัมมาวายามะ**

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป- นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาสติ**

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามอย่างจดต่อ ต่อเนื่อง ด้วยอำนาจอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิ ในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็น**สัมมาสมาธิ**[๒๗๘]

พระภิกษุณีธัมมทินนากล่าวไว้ว่า "สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเข้าใน**สีลขันธ์** สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเข้าใน**สมาธิขันธ์** สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเข้าใน**ปัญญาขันธ์**"[๒๗๙]

---

[๒๗๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙.

[๒๗๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖, ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

[๒๗๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. ดูรายละเอียดใน พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ ฯ,** , ๒๕๕๙. หน้า ๓๔๙ และ๔๘๘.

การปฏิบัติสุทธวิปัสสนา แบบกำหนดพอง-ยุบ

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิก[๒๘๐] คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้[๒๘๑] คัมภีร์มูล-ปัณณาสก์ฎีกากล่าวว่า "น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ[๒๘๒] หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้" คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

"วิปสฺสนานิยเมน หิ **สุกฺขวิปสฺสก**สฺส อุปฺปนฺนมคฺโคปิ สมาปตฺติลาภิโน ฌานํ ปาทกํ อกตฺวา อุปฺปนฺนมคฺโคปิ ปฐมชฺฌานํ ปาทกํ กตฺวา ปกิณฺณกสงฺขาเร สมฺมสิตฺวา อุปฺปาทิตมคฺโคปิ ปฐมชฺฌานิโกว โหติ สพฺเพสุ สตฺตโพชฺฌงฺคานิ อฏฺฐมคฺคงฺคานิ ปญฺจ ฌานงฺคานิ โหติ."[๒๘๓]

มรรคที่เกิดขึ้นแก่**พระสุกขวิปัสสก**โดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ แบบ**สุทธวิปัสสนาภาวนา**ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌานอยู่เช่นกัน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน[๒๘๔]

---

[๒๘๐] องฺ.จตุกฺ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๕๕,๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

[๒๘๑] ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

[๒๘๒] ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

[๒๘๓] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔ , อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

[๒๘๔] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

การเผยแผ่สุทธวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ



มหาสีสยาดอ (พระโสภณมหาเถระ) ท่านเชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามิใช่มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพอง-ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี่แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดอาการพอง-อาการยุบกับหลักปฏิบัติในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ**“วิปัสสนานัย”** อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิงอรรถไว้ครบถ้วน

อนึ่ง ในการประชุมทำสังคายนาครั้งที่ ๖ ของประเทศเมียนมาร์ ณ นครย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นั้น ท่านได้รับหน้าที่สำคัญยิ่งใหญ่ในคราวครั้งนั้น คือเป็นผู้ตั้งปุจฉา ถามข้อความในพระไตรปิฎก เพื่อให้พระเถระทรงอภิญญาความจำเป็นเลิศนามว่า พระเถราจารย์วิจิตตาสาราภิวังสะ เป็นผู้วิสัชนา เปรียบเทียบได้กับท่านพระมหากัสสปมหาเถระ ในการสังคายนาครั้งแรก

พระโสภณมหาเถระอธิบาย[๒๘๕] ว่า มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย”[๒๘๖] การกำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐาน ตามพระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ โดยสภาวะพอง-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบลง ตามลักษณะของ

---

[๒๘๕] พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ).**วิปัสสนานัย ๑ - ๒,** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, ๒๕๕๐.

[๒๘๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

วาโยธาตุ คือ

วิตฺถมฺภนลกฺขณา สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณ์ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทีรณรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา[๒๘๗] การผลักดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ

การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หมวดอิริยาปถปัพพะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ." เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการอย่างนั้นๆ[๒๘๘]



ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ)อธิบาย และประสบการณ์การปฏิบัติภาวนาของผู้เขียนเอง ยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนอาการนั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิตและตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป จากนั้นจะหน่วงเอา "พระนิพพาน" มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

---

[๒๘๗] ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

[๒๘๘] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

วินิจฉัย : พอง-ยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา

การท่องว่า "พองหนอ-ยุบหนอ" ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

ท้องพอง-ยุบ ท้องป่อง-ท้องแฟบไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า พอง-ยุบเป็นวิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

หลวงพ่อโชดก (พระธรรมธีรราชมหามุนี) อธิบายว่า



ถ้าท้องพอง-ท้องยุบเป็นวิปัสสนา? วัว ควาย มันก็มีท้องพองท้องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่ละซิ! เด็กเกิดมาใหม่ๆ ก็มีท้องพอง-ยุบแต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา! เพราะวิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดพอง-ยุบอีกทีหนึ่ง ..ถูกต้องแล้วที่พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นลักษณะอาการของวาโยธาตุในท้อง

ทำอย่างไรพอง-ยุบจึงจะเป็นวิปัสสนา? วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ้ง ปัสสนา แปลว่าเห็น เห็นอะไร? ๑) เห็นรูปเห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็นพระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขันธ์ ๕ คือ รูปกับนามเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปท้องที่พอง-ที่ยุบ นี้เป็น**รูปขันธ์** เวทนาเวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบาย นี้เป็นสุข**เวทนา** รู้สึกไม่สบายนี้เป็นทุกข**เวทนา** รู้สึกเฉยๆ นี้เป็นอุเบกขาเวทนา จำได้ว่าอาการนี้พองหนอ อาการนี้ยุบหนอ นี้เป็น**สัญญาขันธ์** อาการแต่งให้พองสั้นพองยาว ชัด ไม่ชัด นี้เป็น**สังขารขันธ์** ใจที่รู้แจ้งอารมณ์ นี้เป็น**วิญญาณขันธ์**

ถามว่า : กิเลสเกิดที่ไหน? เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับกิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่าพองหนอแล้วท้องยังไม่พอง นี้ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท้องพองก่อนแล้วมาภาวนาที่หลัง นี้ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

ถามว่า : ตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน นี้เป็นศีลในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้พอง-ยุบนี้กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

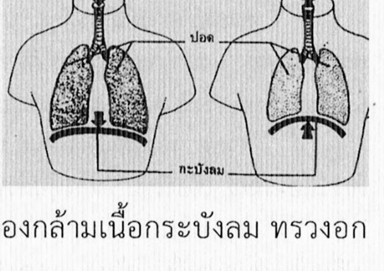
ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน นี้เป็นสมาธิ คือ ขณะที่กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ใจไม่เผลอ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น นี้เป็นสมาธิ

ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้รูป รู้นาม รู้สภาวธรรมที่กำลังกำหนด เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้น ไม่คงทนสภาพ ไม่ใช่ตัวตน นี้เป็นปัญญา มัชฌิมาปฏิปทากลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบัน คือทันกัน ขันธ์ ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั้น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั่นคือทางสายกลาง กลางอยู่ที่ขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนด เผลอสติกิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติ กิเลสเข้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า "การเห็นแจ้งขันธ์ ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา"[๒๘๙] พอง-ยุบเป็นอาการของวาโยธาตุ เป็นรูปขันธ์มิใช่หรือ? ฉะนั้น การกำหนดรู้พอง-ยุบจะไม่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมัตถ์

นายแพทย์วรวุฒิ เจริญศิริ อธิบายว่า "กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ หากสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่า ท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและสำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลมจะเป็นเช่นนี้ โดยธรรมชาติ"

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า



"การหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในท้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก

---

[๒๘๙] ดูใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

และกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ท้องยุบลง”[๒๙๐]

และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอนั้น เป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดูอาการพอง-อาการยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ แน่นอนในระยะเริ่มต้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อจากนั้น เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) พัฒนามากขึ้น ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมัตถ์ คืออาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นเป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์พองหนอ-ยุบหนอ คือการกำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป (รูปตามที่ลมกระทบถูกต้อง)”[๒๙๑]

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมัตถ์[๒๙๒] มีอาการเคลื่อนไหวตึง-หย่อนไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ถมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ อุทฺธงฺคมา วาตา อโธคมา วาตา **กุจฺฉิสยา วาตา** โกฏฺฐสยา วาตา.”[๒๙๓]

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา เป็นธรรมชาติที่เคลื่อนไหวในตัวเองได้ เครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ **ลมในท้อง** ลมในไส้.

---

[๒๙๐] ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย** : รจนาโดย พระ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจาริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๖๐.

[๒๙๑] ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์**, เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

[๒๙๒] ปรมัตถ์ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผกเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ดูใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

[๒๙๓] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.”[๒๙๔]

เธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการนั้นๆ (เห็นท้องพอง ก็รู้ตามอาการว่า “พองหนอ” เห็นท้องยุบก็รู้ตามอาการว่า “ยุบหนอ”)

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสฺมึ กาเย ..โย วิตฺถมฺภนภาโว วา สมุทีรณภาโว อยํ วาโยธาตุ”[๒๙๕] ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้อิริยาบถใหญ่น้อยเคร่งตึงตั้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาก็ดี นี้เป็นวาโยธาตุ

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่ายคือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และทำให้ธาตุอื่นเคลื่อนไหว เมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้วจะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ไปด้วย ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิด-ดับในกายอยู่บ้าง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกรู้เท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆในโลก”[๒๙๖]

ปัจจุบันนี้ มีหลายคนคัดค้านการปฏิบัติภาวนาตามแนวนี้ว่า “การปฏิบัติแบบพอง-ยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้วอาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภท คือ ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุจฉิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง เรียกว่า **กุจฉิสยวาโย** ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบจึงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่งๆ นั้น ประกอบพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันและเป็นการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง-อาการยุบเป็น**ศีล** จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง-อาการยุบ เป็น**สมาธิ** การเข้าไปรู้แจ้งอาการเกิด-ดับของกิจฉิสยวาโยธาตุ เป็น**ปัญญา**

---

[๒๙๔] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

[๒๙๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๘๙. องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

[๒๙๖] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี”[๒๙๗] และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้[๒๙๘]

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดาก่อน

๒) ใน ๓ วันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกๆ บัลลังก์ต้องเจริญจตุรารักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธคุณ ๕ - ๑๐ นาที เจริญเมตตา ๕ - ๑๐ นาที เจริญอสุภะ ๕-๑๐ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕-๑๐ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้

บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แด่พระธรรมเจ้า แด่พระสงฆเจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

---

[๒๙๗] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

[๒๙๘] ดูใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

๔. แผ่เมตตาแก่ตนเอง อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ,อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อธุวํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน
ธุวํ มรณํ	ความตายเป็นของยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ	อันเราจะพึงตายเป็นแท้
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ
ชีวิตํ เม อนิยตํ	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มรณํ เม นิยตํ	ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสมาสมาทาน ปฏิบัติพระ-กรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานพระกรรมฐานขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดรู้ไว้ที่อาการพอง อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

วิถีแห่งการเจริญสุทธญาณิกวิปัสสนาภาวนา

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่ชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา แต่ผู้นั่งสมาธิบางคนกลัวกิเลส กลัวฟุ้ง จึงต้องเข้าเงียบ หลบอยู่ในฌานบ่อยๆ



ผู้เจริญวิปัสสนาพึงกลัวอะไร? ทหารที่กลัวข้าศึกไม่ชื่อว่าทหาร! ทหารพึงกลัวอะไร กลัวมองไม่เห็นข้าศึก! ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวมองไม่เห็นกิเลส กลัวเห็นทุกข์ไม่ชัด!”

ฉะนั้น ยิ่งปฏิบัติวิปัสสนายิ่งรู้สึกว่าตนเองมีกิเลสมาก ก็เหมือนกับทหารหาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้าอย่างชัดเจน พร้อมที่จะเข้าไปบดขี้ด้วย**อาวุธที่ทันสมัย**ได้ทันที! แต่ถ้ามุ่งแต่นั่งสมาธิ เข้าฌานเสียบ่อยๆ ก็เหมือนกับทหารที่หลบอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่ยอมออกไปต่อสู้กับข้าศึก!

หลายคนอ้างว่า “ยังสู้ไม่ได้ ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน” ก็เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวความพ่ายแพ้ เขาจะไม่มีวันเอาชนะใครได้เลย ส่วนนักกีฬาที่แท้จริง เขาไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่มุ่งหวังให้ได้ชัยชนะสักครั้งหนึ่งในอนาคตอันใกล้นี้ แม้ขณะนี้กำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัวทุกข์ แต่หวังที่จะเรียนรู้ทุกข์ให้แจ้งชัด แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิสงบนิ่ง ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มีแต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่าฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้งตรงไหน? หากจะอ้างว่าใช้ดาวเทียมส่องดูเอาก็ได้ ก็เท่ากับว่า คุณกำลังอ้างว่ามีบุญบารมีเพียบพร้อม เสมือนเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณสมบูรณ์แล้ว ..ซึ่งมันไม่ใช่!

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป – เห็นนาม

วิธีปฏิบัติภาวนาในเบื้องต้น โยคี[๒๙๙] พึงเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักก่อน มีสติพิจารณารูป[๓๐๐] นาม[๓๐๑] ตามลักษณะอาการ โดยเริ่มต้นด้วยการสมาทานศีล ๘ สำหรับฆราวาส สำหรับพระภิกษุต้องปลงอาบัติก่อน จากนั้นรับบทกรรมฐานปฏิญาณตนมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย มีพุทธเจ้าเป็นประธาน มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้นำพา เพื่อขอปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อพ้นทุกข์ เป็นต้น พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

---

[๒๙๙] **โยคี** หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ทำจิตให้ตั้งมั่น และวางเฉยได้

ประคองจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์

ข่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ข่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวัฏฏะเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวัฏฏะเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิรมย์ในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงขวนขวายในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุ.ม.อ.(บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

[๓๐๐] รูป หมายถึงมหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปนั้น คือรูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาติรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข้นแข็ง หรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุสภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึมซ่านไป ขยายขนาด ผนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญ ว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุสภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ ค้ำจุนเรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐, ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

[๓๐๑] นาม หมายถึง ขันธ์ที่มิใช่รูป ๔ อย่าง (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

๑.๑ กราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีนั่งคุกเข่า ส้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) คว่ำมือไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้ง**กำหนดรู้**[๓๐๒] ด้วยสติว่า "พลิกหนอๆๆ" โดยจะต้องแนบจิตเข้าไปรู้อาการพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วยกมือขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า "ขึ้นหนอๆ" เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว โน้มตัวลง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า "ก้มหนอ" "ลงหนอๆ" เมื่อถูกพื้นกำหนดว่า "ถูกหนอ" เคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย "เคลื่อนหนอๆๆ" พลิกฝ่ามือคว่ำลงทีละข้าง กำหนดว่า "คว่ำหนอๆ" มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า "ก้มหนอๆ" เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า "ถูกหนอ" ต่อจากนั้นนิ่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธคุณ น้อมนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่ามีบุญคุณต่อเราอย่างไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ ๒ - ๕นาที แล้วกำหนดจิต "อยากเงยหนอ" เวลาเงยก็กำหนดว่า "เงยหนอๆ" ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

---

[๓๐๒] **การกำหนด** คือ การน้อมจิต (โน้มจิต,ส่งจิต,ส่องจิต,จับจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างแนบสนิท จดจ่อต่อเนื่อง เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆเป็นการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ ที่เรียกว่า**โฟกัส** (Focus) อารมณ์ให้จิตรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การ**บริกรรมภาวนา**ในการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการบอกไปตามอาการที่จิตรู้ด้วย**สัมมาวาจา** ช่วยในการปรับจิตและสติให้**โฟกัส**(Focus)ต่ออารมณ์ รับรู้อารมณ์ที่ปรากฏอย่าง***ใส่ใจ*** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็น**อธิสีลสิกขา** ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิจิตตสิกขา** ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็น**อธิปัญญาสิกขา** (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.)

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะหลับตากราบ และให้ทำช้า ๆ สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวถี่ๆ ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และปิดกั้นกิเลสได้เช่นกัน

๑.๒ เดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติระลึกรู้ขณะเดินเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดอิริยาปถบรรพ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า *"ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เดินอยู่"*[๓๐๓] มีความเพียรในการกำหนดที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในการระลึกรู้อยู่เนืองๆ ในการเดิน

หลังจากโยคีกราบสติปัฏฐาน ให้มีสติในการยืน กำหนดยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าทั้ง ๒ เสมอกัน ยืนให้ถนัด ศีรษะตั้งตรงไม่เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะหรือเงยจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนานๆ เมื่อจัดท่ายืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา ดึงสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย อย่าปล่อยสติออกไปจากร่างกาย มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้าน รวมทั้งข้างบนและข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ ภาวนาตามอาการว่า "ยืนหนอๆๆ" จนกว่าพร้อมที่จะเดิน ให้ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน)

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

โยคีกำหนดสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ขณะที่ภาวนาในใจว่า "ขวา" ให้ตั้งจิตพร้อมที่จะขยับเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ไม่ก่อนไม่หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ครบองค์ ๓ คือ ๑) อาการที่เท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า "ขวา" และ ๓) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้า ขณะบริกรรมว่า "ย่าง" ต้องเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ พร้อมกับบริกรรมรู้อาการไปพร้อมๆ

---

[๓๐๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

กัน และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่ว่า "หนอ" เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม และสุดลงพร้อมๆ กันพอดีทั้ง ๓ อาการคือ เท้านิ่ง บริกรรมสุด และจิตรู้ขาดจากอาการเท้า ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ข้อสังเกต : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ท่านอธิบายคำว่า "หนอ" มาจากคำบาลีว่า "วต" แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า วฏฺฏสํสารํ ตาเรตีติ วโต (ธมฺโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรม นั้นชื่อว่า"หนอ" หมายถึง"สติปัญญา"[๓๐๔]

เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีการสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อการปรับอินทรีย์ให้ถูกต้องตามหลักอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติได้ครบ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติมในการเดินจงกรม ดังนี้

๑) เพิ่มเทคนิคและระยะการกำหนดเดินจงกรม

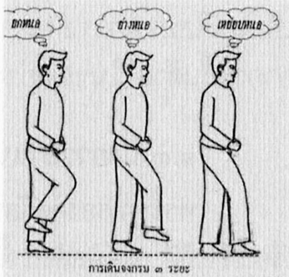
ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอ เพื่อใช้สติพิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วา หรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตึงของวาโยธาตุ[๓๐๕] การกำหนดอิริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืนโดยกำหนดบริกรรมว่า "ยืนหนอๆ" ให้รู้อาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

---

[๓๐๔] พระครูประสาทสังวรกิจ,**ธรรมะภาคปฏิบัติ**,(กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง-กรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

[๓๐๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร.** หน้า ๗๗.

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาสติกำหนดให้รู้ชัด โดยจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้ารวดเดียว พร้อมกับบริกรรมสำทับลงไปช้าๆ ว่า "ยืน...หนอ" จากนั้น กำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า "ยืน...หนอ" ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ หน จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนสงบ จึงกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน"อยากเดินหนอ" ต่อไป



การเดินจงกรม ๓ ระยะ

เมื่อโยคีเข้าใจในหลักการปฏิบัติเบื้องต้นและสามารถเดินจงกรมระยะแรกอย่างถูกต้อง พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เพิ่มกำลังความเพียร โดยเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงให้เท่ากับนั่งภาวนา และเพิ่มระยะการเดินจงกรมเป็นระยะ ๒ และ ๓ ตามลำดับ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๓๐ นาที

๒) เดินจงกรม แบบสันตติขาด

การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ[๓๐๖] ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า "เผลอหนอ" เดินกลับไปกลับมา ประมาณ ๓-๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึก ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจดจ่อแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ ว่า จิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดวิญญัติ(ความเคลื่อนไหว) การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่ง

---

[๓๐๖] แต่ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้ก้าว ให้เหยียบลง ช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหาและอุปาทาน อยากให้เห็นชัด ๆ อยากได้ธรรมะ อยากบรรลุเกินไป บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน เป็นโลภะไปเสีย แต่หากนั่งภาวนาจนกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

วาโยธาตุอันเกิดแต่การกระทำของจิต นี้เรียกว่าเดิน[๓๐๗] ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่เป็นต้น

อนึ่ง เมื่อนั่งภาวนาต่อเนื่องเกิน ๑ ชั่วโมง กำหนดจี้ทุกขเวทนาตามร่างกาย จนจิตไม่ทุกข์ไปกับเวทนานั้นๆ แล้ว เมื่อเดินระยะที่ ๒ และที่ ๓ ขณะที่ยกเท้าเคลื่อนขึ้นพร้อมกันทั้งเท้า (โดยไม่ยกส้นขึ้นก่อน) จนสุดอาการยกนั้น ให้เพิ่มโยนิโสมนสิการ สังเกตดูอาการสุดลงของจิตตัวรู้ ที่สุดไป(ดับขาด)พร้อมกันกับอาการนั้นด้วย ในขณะย่าง หรือขณะเหยียบ ก็ดุจเดียวกัน

๑.๓ นั่งภาวนาแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”[๓๐๘]

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยการนั่งเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พึงตั้งสติกำหนดดูอาการพองและอาการยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก อันเป็นวาโยโผฏฐัพพารมณ์ คือความหย่อนหรือตึงภายในท้อง ซึ่งจัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการบรรพ[๓๐๙] กำหนดรู้ตามอาการว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนเห็นสภาพความเคลื่อนไหวภายในท้อง ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งคู้บัลลังก์ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง

๒. เพ่งความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง

๓. จิตใจจดจ่อ และแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้อง

๔. วางจิตกำหนดบริเวณสะดือ ขณะที่กำหนดควรหลับตา

๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเองตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง

---

[๓๐๗] ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๙๙.

[๓๐๘] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

[๓๐๙] ดูใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

๖. ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดบริกรรมในใจว่า "พองหนอ"

๗. ขณะที่ท้องแฟบลง กำหนดบริกรรมในใจว่า "ยุบหนอ"

๘. จิตที่รู้อาการ "พอง-ยุบ" กับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)

๒. ไม่เปล่งเสียง หรือบ่นพึมพำ ในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ

๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง หรือเสา (เว้นกรณีแก้สภาวะหรือสุขภาพ แต่ควรแก้ด้วยการยืนจะดีกว่า)

๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงมาใช้

๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะเห็นพอง-ยุบชัดๆ

รายละเอียด : เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้กำหนดเดินไปยืนตรงที่นั่ง มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืน แล้วให้นั่งลง ค่อยๆ ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จ ภาวนาตามอาการว่า "นั่งหนอๆ" "ขยับหนอๆๆ" ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการนั้นๆ ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า "พองหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องพองว่า <u>ต้นพอง กลางพอง สุดพอง</u>นั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย เวลาหายใจออกท้องยุบลง ให้ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า "ยุบหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้อง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบนั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย

ผู้ที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

ควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสัมมาสติได้ง่ายและสมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งภาวนา[๓๑๐] ขณะย่อตัวลงนั่ง พึงกำหนดรู้สภาวะอาการนั้นๆ ว่า "ลงหนอๆ" พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า "นั่งหนอๆ" จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ" จากนั้น...

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ ยังไม่ต้องบริกรรม

๔. ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่"หนอ"ไม่ทันพองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง "พอง-ยุบ" หรือ "รู้-รู้" ก็พอ

๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดูรูปสัณฐานศีรษะ คอ หรือขา แต่ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่ง หรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้นส่งจิตไปรู้ชัดที่อาการสัมผัสถูก ที่ก้นย้อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า "ถูกหนอ" สลับกันไป

๖. ขณะที่กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" คำบริกรรม และความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องพร้อมกันไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๗. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ

๘. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ[๓๑๑] (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดพอง-ยุบไม่ได้ ให้กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" ไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดพอง-ยุบทีหลัง

๙. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า "พองหนอ-ยุบหนอ" ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ "หนอ" ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้

---

[๓๑๐] ดูใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

[๓๑๑] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๒/๔๕๘.

กำหนดว่า "รู้หนอๆ" หรือ "รู้ๆๆ" เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการพอง-ยุบที่เร็วนั้น

ปฏิบัติเช่นนี้เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ เพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น[๓๑๒]



โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า "พอง-ยุบ" ไม่ต้องใส่ "หนอ"ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหว จำแนกเป็นพอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ (ความรู้สึก) นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่ง "นั่งหนอ" รวดเดียว จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น "ถูกหนอ" แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก "นั่งหนอ" จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น "ถูกหนอ" ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า "เห็นหนอๆๆ" กำหนดที่อาการเห็น ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า "ชอบหนอๆ" ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า "กลัวหนอๆ" จนกว่าจะดับไป

นั่งภาวนา นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งเบ่งท้อง อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา สติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า "พองหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี

---

[๓๑๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๑๗๔.

อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า "ยุบหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

๑.๔ นอนภาวนาแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน



กำหนดนอน ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงหรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า "เหยียดหนอๆ" ค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมภาวนาว่า "นอนหนอๆ" ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนเรียบร้อย จากนั้นกำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป

การนอนกำหนดพอง-ยุบนี้ ควรใช้เฉพาะในช่วงพักเที่ยง เท่านั้น

๑.๕ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๓๑๓]

ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือมากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า "สุขหนอๆ" "ทุกข์หนอๆ" "ปวดหนอๆ" เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

๑.๖ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อารมณ์ที่เป็นอนาคตบ้าง อารมณ์ที่เป็นบุญบ้าง อารมณ์ที่เป็นบาปบ้าง ในขณะ

---

[๓๑๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

นั้นให้ปล่อยอาการพอง-ยุบทันที น้อมจิตและสติเข้าไปกำหนดที่อาการคิดนั้นทันที ภาวนาว่า "คิดหนอๆๆ" พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ จนกว่าสภาวะ**อาการของจิต**นั้นๆ สงบไป

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม ถ้าโยคีกำหนดถูกตรงตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ก็จะสามารถเกิดสภาวญาณได้ แต่ถ้าไม่มีศรัทธาต่อการปฏิบัติ ปัญญาที่ควรจะเกิดก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๑.๗ สภาวะญาณขั้นที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อโยคีกำหนดรู้ จนรู้เห็นรูปเห็นนาม ว่าเป็นคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกัน การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรม ว่าสิ่งที่มีอยู่ ที่เป็นของจริง ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

รูป คือ สิ่งที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งได้แก่สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆซึ่งมีการแตกดับหรือเสื่อมสลายอยู่เสมอเป็นลักษณะ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้างเหตุนั้นธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป[๓๑๔]

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะมีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกันมีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิดได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมรู้อารมณ์ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านามคือ น้อมไปสู่อารมณ์[๓๑๕]

นามรูปปริจเฉทญาณ คือปัญญาที่รู้แจ้งนามรูป ปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน

---

[๓๑๔] องฺ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

[๓๑๕] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

ว่าตามชื่อนามรูปปริจเฉทญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่อศึกษาในปฏิสัมภิทามรรค มีอรรถเดียวกันกับวัตถุนานัตตญาณ[๓๑๖] โคจรนานัตตญาณ[๓๑๗] ภูมินานานัตตญาณ[๓๑๘] และธัมมนานัตตญาณ”[๓๑๙] นั่นเอง

สภาวะของญาณนี้ เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่าเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่งเช่นว่าเห็นว่าการ เคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไปจัดว่าเป็นรูปธรรมส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่งเห็นว่านามก็อย่างหนึ่งอย่างนี้เรียกว่าสามารถแยกรูปแยกนามได้เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตามขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากระทบกายมีสติรู้ทันเห็นว่าเย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ตึง นั้นก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากระทบแล้วก็สลายไปไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ส่วนตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเป็นนามธรรม

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

กำหนดเดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ ระยะ เริ่มกำหนดจากระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับ ในการกำหนดเดินสติสามารถกำหนดพอดีกับเท้า ลงตัวเหมาะเจาะพอดีกับการกำหนด รู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่

---

[๓๑๖] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๖/๗๘-๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๑.

[๓๑๗] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๗/๘๑-๘๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒-๑๑๔.

[๓๑๘] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๗-๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๑-๑๒๒.

[๓๑๙] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี), **อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๙.

เมื่อโยคีกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนเท้าที่เหวี่ยงไปข้างหน้าพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลัง เท้ากระทบพื้นมีอาการเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือหย่อน รู้ชัดสภาพธรรมที่ชัดเจนในขณะนั้น ความรู้สึกว่าเราเป็นผู้รู้เท้า ไม่ปรากฏ ปราศจากภาวะแห่งบุคคล ตัวตน เรา เขา มีเพียงอารมณ์ที่ปรากฏชัดกับจิตที่เข้าไปรู้เท่านั้น

เมื่อเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงขึ้นไป จิตใจผ่องใสดี มีสติระลึกทันปัจจุบันได้ทันมากขึ้น แม้กระทั่งลมพัดก็มีสติระลึกทันเกือบทุกครั้ง เวทนาปวดแผ่วเบาสามารถกำหนดรักษาระดับของเวทนาปวดได้ เมื่อเวทนาปวดเบาแล้ว ใช้ระยะเวลานานกว่าจะเกิดขึ้นมาใหม่ ลมพัดถูกตัวก็รู้สึกว่าชัดมากกว่าปกติหลายเท่า จิตเห็นภาพนิมิตซ้อนขึ้นมาลักษณะแว๊บๆ ไม่นาน มีสติรู้ทันตลอด

จิตสามารถพิจารณาอย่างละเอียด รู้อาการเกิดดับของสังขาร เห็นลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป[๓๒๐] เห็นอาการเกิดดับ เปรียบร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ต้องใช้จิตสั่งงาน ถ้าจิตไม่สั่งก็ไม่เคลื่อนไหว รู้สึกว่าสังขารบังคับไม่ได้ เช่นอาการสะดุ้งกระตุก เวลายืนบังคับให้มันนิ่งไม่ได้ มันอยู่ที่จิตเป็นผู้สั่งจึงจะเคลื่อนไหวได้ มีอาการปลื้มปีติเร็ว ถ้าพูดโดนใจ บางครั้งน้ำตาแทบร่วง จิตต้องพิจารณาให้รู้เท่าทัน บางขณะเห็นกัลยาณมิตรทำอะไรตลกๆ ก็อยากหัวเราะ ก็ต้องพิจารณาให้รู้เท่าทันจิต

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : นั่งสมาธิ

กำหนดดูอาการท้องพอง-ยุบและใจที่รู้สึกอาการให้เท่ากัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ความรู้สึกถึงความเป็นตัวตน ว่าเราเป็นผู้รู้สึก ย่อมไม่ปรากฏ ณ ขณะนั้นเลย สภาวะเช่นนี้พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) วินิฉัยว่าเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ ดังที่ท่านอธิบายว่า

บุคคลเช่นนี้รู้ลักษณะของนาม คือมีความน้อมไปสู่อารมณ์ เรียกว่า นมนลกฺขณํ กำหนดเอาที่รูปก่อน ตามนัยวิปัสสนายานิก ให้กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูปก่อน คัมภีร์บาลีวิสุทธิมรรคอธิบายว่า **“ยถา ยถาหิสฺสรูปํ สุวิกฺขาลิตฺตํ โหติ นิชฺชฏํ สุปริสุทฺธํ ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปธมฺมา สยเมว ปากฏา โหนฺติ”** ..

---

[๓๒๐] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๖๒.

รูปมีพอง ยุบเป็นต้น พินิจดีแล้ว ไม่มีความยุ่ง ผ่องใสดีแล้ว โดยประการใดๆ นามธรรมที่รู้ซึ่งรูปนั้นๆ แจ้งชัดขึ้นมาเอง โดยประการนั้นๆ คือชั้นต้นกำหนดตัวรูปจนหมดจดขึ้นมาก่อนแล้วต่อนั้น นามจะหมดจดขึ้นมาเอง เมื่อกำหนดไปๆ จนเกิดความรู้สึกว่า มันจะวิ่งเข้าไปสู่กัน นามรูป พอถึงตอนนี้ ถ้าโยคีพูดได้อย่างนี้ ให้เข้าใจว่า เขารู้จักจำแนกรูป-นามได้ เรียกได้ว่า ผู้รู้ได้อย่างจะแจ้งทีเดียว (นาม-รูปปริจเฉทญาณ) โยคีมีความเพียรกำหนดพร้อมกันเช่นนี้ สติ สมาธิ ปัญญาย่อมปรากฏแก่โยคีว่า ท้องพองยุบ เป็นเพียงอาการของวาโยโผฏฐัพธาตุที่กระทบกัน คือตึงหย่อนหรือไหว จิตเป็นเพียงอาการเข้าไปรู้[๓๒๑]

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา :

ขณะที่โยคีนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น เมื่อกำหนดรู้ทันเวทนา(เจ็บ ปวด เมื่อย) สม่ำเสมอ สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” ยังได้แค่คงที่ ให้ดับสนิทยังไม่ได้ ต่อมาอาการเวทนาเริ่มจากเบาไปหาหนัก จนปวดมากแทบทนไม่ไหว (รู้สึกคล้ายกับว่าจะตาย) สติระลึกอย่างต่อเนื่อง แนบสนิทกับอารมณ์นั้น ไม่ฟุ้งซ่าน[๓๒๒] กำหนด “ปวดหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ ระยะเวลาพอสมควรทุกขเวทนาปวดค่อยๆ ลดลงเล็กน้อย บางคนพูดว่าบางครั้งเวทนามี บางครั้งเวทนาไม่มี กำหนดเวทนาได้โดยอาการปวดเป็นเพียงความรู้สึกปวดเท่านั้น และจิตเข้าไปรู้อาการก็ไม่ปวดไปด้วย ในญาณนี้จิตยังมีความยินดียินร้ายในอาการที่ปวดนั้นอยู่ เพราะสมาธิปัญญายังไม่มากพอที่จะตัดอารมณ์ ญาณนี้เพียงเห็นว่าความปวดนั้นปราศจากบุคคล เรา เขา เท่านั้น

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

ขณะที่โยคีนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น หากจิตคิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่าน ถึงเรื่องที่เป็นบุญบ้าง บาปบ้าง กำหนดว่า “คิดหนอๆๆ” โยคีกำหนดเห็นอาการของจิตที่คิด กำหนดอาการนั้น ไม่กำหนดเรื่องราวที่คิด สถานที่ บุคคล เพียงรู้ว่ากำลังคิดอยู่ จนเห็นว่าจิตรู้กับความคิดเป็น

---

[๓๒๑] พระธรรมธีรราชมหามุนี, **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๘๓.

[๓๒๒] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

คนละอัน ปราศจากความรู้สึกว่าเป็นผู้คิด หรือความคิดเป็นเรา

หรือนั่งได้ประมาณกลางชั่วโมง เกิดนิมิตเห็นแสงสว่าง หรือแสงสีเป็นต้น กำหนดว่า "เห็นหนอๆๆๆ" แต่อาจไม่หายไป การกำหนดยุบหนอ-พองหนอ กำหนดเห็นชัดเจนมาก จนกระทั่งพอง-ยุบหายไปเลย ก็เลยกำหนดเวทนาต่อ บางคนอาจารย์แนะนำว่า การที่เราจะไปดูเฉยๆ เช่นนั้นไม่ได้ นั่นเป็นโลภะ ถ้าไม่ชอบใจนั่นเป็นโทสะ ถ้าเห็นแล้วไม่รู้ เป็นโมหะ การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อสละกิเลสเหล่านี้ ถ้าเราไปพอใจสิ่งเหล่านี้เท่ากับเราพากันแสวงหากิเลสเพิ่มขึ้นอีก โยคีกำหนดแสงโดยอาการของจิตว่า "เห็นหนอๆๆ" เช่นนี้ ย่อมรู้ชัดว่าแสงที่ปรากฏกับจิตที่รู้เป็นคนละอันกัน ปราศจากเรารู้ผู้ เป็นเพียงอาการรู้ของจิตเอง

ขั้นนี้เวทนายังไม่เกิด เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยๆ จางหายไป และมีความคิดสับสนในขณะที่เวทนาเกิดอยู่ร่วมด้วย ในช่วงแรกรู้สึกหลงไปกับความคิดจนรู้สึกสับสน จึงคอยดูความคิดใหม่ ทำให้ไม่สับสน และแยกแยะได้ว่า ความคิดก็อย่างหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นก็อย่างหนึ่ง ในขณะที่ครบชั่วโมง ไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ ไม่อยากออกและไม่อยากเข้าเฉยๆ กับเวลาในการปฏิบัติ ไม่เหมือนวันแรกๆ ตัดสินใจออกจากสมาธิ ขณะนั้นเวทนาลดลงไปมาก[๓๒๓]

ดังนั้น นามรูปปริจเฉทญาณ ก็คือการรู้ชัดอาการของรูป มีอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง อาการนอน อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น โดยไม่มีตัวเรา มีแต่อาการและจิตรู้ แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่เรา ความคิดต่างๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น อันเป็นสภาวญาณที่เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณนั่นเอง สามารถละตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขาเสียได้ เพราะเข้าใจและเห็นแจ้งธรรมชาติตามจริงบ้างแล้ว จัดเป็นทิฏฐิวิสุทธิ[๓๒๔]

สรุปความ ในการปฏิบัติภาวนาขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่กล่าวถึงขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่การรับพระกรรมฐานจนถึงการปฏิบัติ ซึ่งสภาวญาณที่ปรากฏคือญาณที่ ๑ กำหนดรูปนาม คือโยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่

---

[๓๒๓] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ., **เอกสาร ประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**", หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตช, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๔-๔๒๗.

[๓๒๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าวย่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขาที่เดิน เห็นท้องพองยุบโดยความเป็นอาการวาโยธาตุที่ทำให้เคลื่อนไหว ไม่ใช่รูปท้อง เห็นเวทนาโดยเป็นอาการคือความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ขาขวาหรือซ้ายที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญาณที่สูงขึ้น[๓๒๕] เพราะฉะนั้นสภาวธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปธรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอๆ”

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “ได้ยินหนอๆ”

๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “กลิ่นหนอๆ”

๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “รสหนอๆ”

๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ”ฯลฯ

๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณา รู้อาการคิดนึกนั้นๆ ว่า “คิดหนอๆๆ” “นึกหนอๆๆ”

พร้อมกับมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้**อาการ**ของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี(ชอบใจ) หรือความยินร้าย(ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของ

---

[๓๒๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/-/๕๐.

จิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาลง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพอง-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

นั่งภาวนา : พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะไหนชัด ระยะไหนไม่ชัด (ถ้าไม่ชัด ก็ให้จิตรู้**ชัด**ว่า “ไม่ชัดหนอ”) อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป



ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่งสงบ ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นิ่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายิ่งกำหนดอาการยิ่งนิ่ง..ก็**อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่มือทับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่อาการตึงที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

การกำหนดเสียง : จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบทันปัจจุบันดีอยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบ

ของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมากแล้วดับพรึบลงไป ก็ให้กำหนดพิจารณา**รู้อาการดับ**ของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

การกำหนดรู้ทุกขเวทนา : เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนาก็จะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด "ปวดหนอๆ" "ชาหนอๆ" "เจ็บหนอๆ" อาการยิ่ง**รุนแรงขึ้น** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ..แสดงว่ากำลัง**สมาธิ**แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาญาณยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอารมณ์ภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้นๆ จนกว่าจะจางหาย **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะกำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอารมณ์ใหม่แทรกเข้ามา..ใหม่กว่า ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้น จนกว่าจะจาง**หายไป** แล้วจึงกลับมากำหนดเดินจงกรม หรือนั่งภาวนาต่อไป

๑.๒ ในขณะนั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัด รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ..เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อ***อยากให้หาย*** แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน

ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน "อยากหายหนอๆ" "ทุกข์หนอๆ" จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า "ปฏิบัติวันแรกๆ ปวดสุดๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี่?" ทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผิดศีลข้อที่ ๑ [๓๒๖] ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขออโหสิกรรม คือ ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษก่อนนั่งภาวนาว่า

> "ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดีขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ"

จากนั้น เพิ่มสติสังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระตุกหนอ อึดอัดหนอ ไม่ชอบหนอ ทุกข์หนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

๒. ยิ่งกำหนด "ปวดหนอๆๆ" "ชาหนอๆๆๆ" "เจ็บหนอๆๆๆ"อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อยๆ ...แสดงว่า ทั้ง

กำลัง**สมาธิ**และกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ช้าๆ แต่หนักแน่น "**ปวด**หนอ" รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา "ปวดหนอๆ" "ชาหนอๆ" "เจ็บหนอๆ" อาการ

---

[๓๒๖] ดูใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

ทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลัง**สมาธินทรีย์**อ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนด โดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ "พองหนอ-ปวดหนอ" "ยุบหนอ-ปวดหนอ" ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า "พอง-ยุบ-ปวดหนอ" สลับกันไป

กำหนดรับประทานอาหาร : พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุกๆ ระยะ ขยับมือ**ทีละข้าง** ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ อย่าเพิ่งเคี้ยว วางมือนิ่งก่อนจึงเริ่มเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า "เคี้ยวหนอๆๆ" "กลืนหนอ"

การกำหนดต้นจิต : ถามว่า "เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน" ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกครั้ง คือ "อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆ" "อยากตักหนอ-ตักหนอๆ" เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรม "อยาก...หนอ"

ก่อนจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้น ให้มีสติพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ "อยากหนอ" "สนใจหนอ"

พิเศษ : โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิหรือติดปีติ จนทำให้เสียจริตเซื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติไม่มีกำลัง สมาธิมากเกินเหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแฟบ ..ถึงจะไปต่อได้แต่ก็ไปได้ช้าๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑. เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะยกสุด..ก่อนจะย่างให้สังเกตดูว่า "อาการยก**ส่งถึง**อาการย่างหรือไม่? อาการย่างส่งถึงอาการเหยียบหรือไม่?" อนึ่ง ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืน

กำหนดให้ดับเสียก่อน (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจงกรมต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด "ย่าง-เหยียบๆๆๆ" ตลอดเวลา

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และหยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด**ให้ดับก่อน** จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒. ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจี้เวทนาให้ดับหรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓. ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น "เห็นหนอๆๆๆ" หรือ

๔. กำหนดสภาวะแบบผ่านๆ ไป เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเพ่งอาการมากนัก ถ้านึกสงสัยให้กำหนด "สงสัยหนอๆ" อย่าจี้ให้ชัด แต่ถ้า**ไม่มีอาการมึนตึง**ที่ศีรษะใดๆ เลย ต้องกำหนดจี้อาการนั้นๆ จนดับ ก่อนออกจากบัลลังก์

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ตื่นนอน : กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง ให้ได้ทุกครั้ง "พลิกหนอๆ" "ลุกหนอๆ" เดินเข้าห้องน้ำ "ย่าง-เหยียบๆ" ตลอดเวลา

อิริยาบถกราบ : กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า "อยากพลิกหนอ" แล้วจึงกำหนด "พลิกหนอๆ" ต่อไป เป็นต้น

กำหนดยืน : สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทยัพพยญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือนกันว่า "ยืนหนอ" แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกำหนดรู้

จิตที่คิดจะเดิน "อยากเดินหนอ" ต่อไป

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคีที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมงได้แล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะแรก ดังนี้



ระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า "อยากย่างหนอ" แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า "ย่างหนอ" ตัดคำบริกรรมว่า "ขวา-ซ้าย" ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ : ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็นรู้จิตที่คิดจะยก คิดจะเหยียบก่อนยก ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า "อยากยกหนอ-ยกหนอ" "อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ" จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ : ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า "อยากยกหนอ-ยกหนอ" "อยากย่างหนอ-ย่างหนอ" "อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ" จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่**ไม่ต้องบริกรรม**สำทับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกส้น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ "ยกส้นหนอ" "ยกหนอ" "ย่างหนอ" "เหยียบหนอ" ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบลงน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

อนึ่ง ขณะที่ยก-ย่างเหยียบสุดระยะแต่ละจังหวะนั้น เพิ่มการสังเกตดูจิตตัวรู้ว่า "สุดไปพร้อมกับอาการนั้นๆ ด้วยหรือไม่? จิตที่รู้ยก เป็นจิตเดียวกันกับจิตที่รู้ย่างหรือไม่?" และเพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง เพิ่มจังหวะเดิน

จงกรมจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาเป็นอารมณ์ที่เด่นชัดเจน ให้หยุดเดินก่อนแล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นๆ **จนหายไป** จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

นั่งภาวนา : ขณะกำหนดอาการ "ยุบหนอ" หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า "หนอ"แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการหยุดนิ่งนั้นด้วย พร้อมกับบริกรรมว่า "รู้หนอ"

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะหยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า "นั่งหนอ" แล้วกลับไป

กำหนดอาการพอง หรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือ ในขณะท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ "ยุบหนอ-นั่งหนอ" ท้องจึงพองขึ้นมา

พิเศษ : ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย **ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด** ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

ทุกการกำหนด พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่ง..**จิต คำบริกรรม** และ**อาการ**แห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิตดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นและสมบูรณ์ดีแล้ว ก็เท่ากับว่ารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ไปด้วย ปัญญาเห็นแจ้งนี้ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณ[๓๒๗]

---

[๓๒๗] สภาวญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ **"วิปัสสนานัย เล่ม ๒"** โดย **พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ),** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐ - ๘๐ % เป็นอย่างน้อย (อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากดื่ม อยากหัน อยากมอง) อาการขี้เกียจ เบื่อ เซ็ง จึงจะหายไปได้

กราบสติปัฏฐาน : กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า "อยากพลิกหนอ" ก่อน แล้วจึงกำหนด "พลิกหนอๆๆ" ต่อไป เป็นต้น

ยืนกำหนด : กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน "อยากยืนหนอ" ก่อนลุกขึ้นทุกครั้ง และในขณะยืน หากมีอารมณ์อื่น แทรกซ้อนเข้ามาก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะกำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็น**อาการดับของจิต** ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืน จิตดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า "ยืนหนอ" นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวด หรือมึนงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน



เดินจงกรม เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ "ขวา-ซ้าย" ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว "อยากย่างหนอ-ย่างหนอ" "อยากย่างหนอ-ย่างหนอ" ..ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด "ย่าง..เหยียบ" หรือ "ยก...เหยียบ" ตลอดทั้งวัน

นั่งภาวนา โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงก หรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อและเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-รู้หนอ" "ยุบหนอ-รู้หนอ"

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบนั้น หากนานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตาม

อาการว่า "พองหนอ-นั่งหนอ" "ยุบหนอ-นั่งหนอ"

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการพอง-ยุบเร็วให้กำหนดเพียงว่า "พอง-ยุบๆๆ" ไม่ต้องมี "หนอ" ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง-ยุบถี่รัว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไปตามอาการนั้น "รู้หนอๆๆ" ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด "เสียวหนอ" "กลัวหนอ" ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงงเคว้งคว้าง ก็ให้กำหนดว่า "งงหนอๆๆ" หรือ "สับสนหนอๆๆ" จนกว่าจะหายงง



พิเศษ : บางคนนั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดจนทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะเห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบายจนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับ**นิ่ง**ๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกันติ (ยินดี ติดใจ) อยากให้พอง-ยุบชัดเหมือนกับวันก่อนๆ จึงสูดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมอาการพอง - ยุบเช่นนี้เป็นไปด้วยอำนาจอัตตา พยายามบังคับสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง จนรู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ดั่งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า "ไม่ชัดหนอ" รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนดว่า "เบื่อหนอๆ เซ็งหนอๆ" ตามความรู้สึก

อิริยาบถฉัน : เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

อิริยาบถนอน : กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภาวนาภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลยตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตที่คิดดับได้ ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากหัน อยากมอง

อาการพอง-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มอาการจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า "พอง-ยุบ" ไม่ต้องใส่ "หนอ" ต่อท้าย หรือ "รู้-รู้ๆ"

๒. โยคีบางคน พอง-ยุบ**ยาว** แผ่วเบา มีจังหวะหยุด ระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อยๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-รู้หนอ" "ยุบหนอ-รู้หนอ"

๒.๓ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-นั่งหนอ" "ยุบหนอ-นั่งหนอ"

พิเศษ : กำหนดรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจังหวะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจังหวะหยุด ก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูปนั่งแล้ว อาการพอง-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มือถูกกัน , ที่หลังเท้าขาว-หลังเท้าซ้าย ที่ก้นย้อยขวา-ก้นย้อยซ้าย ที่สะโพกขวา-สะโพกซ้าย ไหล่ขาว-ไหล่ซ้าย สลับจุดหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะกลับมา หากจุดสัมผัสใดรับรู้อาการไม่ได้อีกแล้ว ก็ละจุดนั้นๆ ไปเลย!

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง แต่อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่อาการยุบ อาการพองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" สลับจุดไปเรื่อยๆ จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากพอง - ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถูกว่าชัดเจน

หรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า "รู้หนอ"แทน หากส่วนไหนหายไป ส่งจิตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข่าขวา เข่าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั่น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลินจนอาการพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ท่อง** "พองหนอ-ยุบหนอ"อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั่นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า "หายหนอ" "ไม่มีหนอ" อย่านั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลิน จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า "พองหนอ-เพลินหนอ" "ยุบหนอ-เพลินหนอ" "พองหนอ-สบายหนอ" "ยุบหนอ-สบายหนอ" ถ้ามีอาการสั่นมากให้กำหนดตามอาการว่า "สั่นหนอๆ" "โยกหนอๆ" หรือ "อยากสั่นหนอๆ" "อยากโยกหนอๆ" จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า "**หยุดหนอ**" ดังๆ ในใจ

สภาวธรรมช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มี**ทุกขเวทนา**เป็นทางออก ถ้ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างจดจ่อ จนทุกขเวทนานั้นๆ จะสลายตัวไปเอง เมื่อมีทุกขเวทนาชัดขึ้น ให้เพิ่มเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ทุกบัลลังก์

อิริยาบถฉัน : อมอาหารนานๆ กำหนดต้นจิต "อยากเคี้ยวหนอๆ" จนหายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนจึงจะเคี้ยว ทุกๆ คำ

อิริยาบถนอน : เวลา ๓ ทุ่ม ถ้ารู้สึกว่าไม่ง่วง ก็ให้เดินจงกรมและนั่งภาวนาต่อไป จนกว่าจะรู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลีย จึงจะไปนอน (แต่อย่าเกิน ๔ ทุ่มครึ่ง)

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลุก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง ***ก่อนพูด*** ก่อนเปิดประตูได้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ ราวกะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ขั้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

อิริยาบถนั่ง : ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนามีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการพอง-ยุบ ตัด "หนอ"ออก "พองๆๆๆ" "ยุบๆๆๆ" สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการไม่ชัดนั้น "พองหนอ-ไม่ชัดหนอ" "ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ" อย่าพยายามทำให้ชัด..

กำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน**ทุกครั้ง** จึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบากำหนดอย่างแผ่วเบานิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ "พองหนอออ" "ยุบหนอออ" ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบามากเหมือนจะหลับ ก็ตาม**ดูจิต**ว่าจะหลับอย่างไร "รู้หนอ" หรือถ้าแผ่วเบามากๆ ใช้แค่ "รู้ๆ" หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ

อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่ม**อาการรู้ของจิต**ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ "ยกหนอๆๆๆ" "ย่างหนอๆๆๆ" "เหยียบหนอๆๆๆ" คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับ**ไป..โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไปของตัวจิตเอง ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า "ดับหนอ" หรือ "รู้หนอ" ด้วย

รับประทานอาหาร : กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน เมื่อเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อนจึงกลืน ทุกคำกลืน กำหนดให้ได้ ๔๐-๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตาม**อาการรู้**นั้นๆ จนดับทุกๆ อารมณ์ที่จิตรู้ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ ซึ่งบางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคนสงสัยว่า "ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่ยวาย น่ารำคาญ" ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า "มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งวันละหลายๆ กิโลเมตร เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?"

อนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว หากยังรู้สึกสับสนวุ่ยวายกับอารมณ์ที่กระทบ หรือกับการกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้น ก็ย่อมแสดงว่า ยังไม่ถึงขั้นที่ ๗ นี้จริง"

๓. พยายามบริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดจริง ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัด

ต่อไป แต่ถ้าเห็นแสง<u>สี</u> หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔) **แก้โดย :** เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๑๐๐ %

๕. เพิ่มการสังเกตรู้–เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนด ให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคนกำหนดอยู่ดีๆ มีอาการพอง-ยุบถี่ๆ รัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า "รู้ๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะ**ละคำบริกรรม**ไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขอย้ำว่า "ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด" ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย เมื่ออาการพอง–ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับระยะเวลาการนั่งภาวนาและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ภายในเท่านั้น ส่วนอารมณภายนอก เช่น เสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสต่างๆ ไม่ต้องสนใจมากนัก

อนึ่ง หากขณะนั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์ภายในแช่นิ่งซ้ำๆ เดิมๆ ติดต่อกันเกินหลายนาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้โยคีเพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่านั่งอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการแช่นิ่งซ้ำๆ เดิมๆ นั้น เปลี่ยนแปลงไป จึงปรับการนั่งและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน

จากนั้น เพิ่มสติสัมปชัญญะในการกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ด้วยโยนิโสมนสิการอย่างแยบคายตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายก่อนหลับให้ละเอียดขึ้นกว่าทุกๆ วัน เพิ่มสติรู้เท่าทันจิตที่อยากหัน อยากมอง อยากพูดคุยให้ทันอาการจิตก่อนทุกๆ ครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ "ตัณหาหนอ (อยากหนอ)" "มานะหนอ (ยึดหนอ)" "ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)"

เมื่ออารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม(ขันธ์ทั้ง ๕) ดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอา**นิพพาน**มาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง เข้าสู่ภาวะที่เป็น "สันติ" ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ใดๆ อีกต่อไป

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกวันเสาร์ ที่วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร (วัดพิชัยญาติ) ถนนสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

วัดหทัยนเรศวร์ ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โทร. ๐๘๑-๖๑๐-๖๖๗๓ (พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ)

๒) หลักสูตร **"๑ เดือน ดวงตาเห็นธรรม"** (เดือนพฤษภาคม ทุก ๆ ปี) : สำนักปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" ถนนปากช่อง-เขาใหญ่ กม.๓ ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา โทร.๐๘๖-๔๖๐-๕๑๘๓ (สมัครก่อน ๑ วัน)

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี:www.facebook.com/pm.montasavi/

๓) หลักสูตร**ปิดประตูอบายภูมิ :** วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน (สยาดอภัทฑันตะวิโรจนะ) เขตรัฐฉาน-พม่า ตรงข้ามด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย

โทร. ๐๘-๗๑๙๓-๙๒๑๘ (แม่ชีเกสร)

๔) หลักสูตร**เทคนิคการสอนสุทธวิปัสสนา** วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร (สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๑) ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๖๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๓๔-๑๖๖๔, ๐-๕๓๘๒-๖๘๖๙

๕) หลักสูตร**ความบริบูรณ์ในลำดับญาณ ๑๖** วัดพระธรรมจักร (สำนักพุทธวิหาร) หมู่ที่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

ศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธวิหาร หมู่ ๑ ต. ดงละคร อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๐ โทร ๐๓๗-๓๓๐๐๘๙, ๐๓๗-๓๓๐๓๑๓ โทรสาร ๐๓๗-๓๓๐๒๑๓

๖) ผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้ว ต้องการปฏิบัติ **"เมตตาเจโตวิมุตติ"**

วัดโคกสว่าง บ้านโคกสว่าง ต. ดอนนางหงส์ อ. ธาตุพนม จ. นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๖-๒๑๙-๔๔๕๘

โดย : พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ โทร. ๐๘๑-๐๖๑-๓๙๗๘

บรรณานุกรม

(๑) พระไตรปิฎก และอรรถกถา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_______ . **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา,** โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ,๒๕๓๒.

_______ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) หนังสือ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์** พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนฯ** , ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, เขตจอมทอง, กรุงเทพฯ, ๒๕๕๘. โทร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙.

_______ . **อานาปานสติภาวนา**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์น ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, กรุงเทพ-มหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙), วุฒินันท์ กันทะเตียน, มนตรี สิระโรจนานันท์, ศศิวรรณ กำลังสินเสริม,จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, (๒๕๕๖). หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย. วารสารบัณฑิตศึกษา ปริทรรศน์. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒,** กรุงเทพมหานคร: (บริษัทนานมีบุ๊ค พับลิเคชั่นจำกัด, ๒๕๔๖, ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, นครปฐม, ๒๕๕๐.

อนุโมทนาบุญ

มหาวิทยาลัยธนบุรี และกัลยาณมิตร	๒๒,๐๐๐ บาท
คณะนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๒	๑๙,๐๐๐ บาท
คณาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา	๑๐,๐๐๐ บาท
สำนักวิชาการ ม.มหาจุฬาฯวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม	๑๐,๐๐๐ บาท
คณะนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๓	๓,๗๐๐ บาท
คณะผู้ปฏิบัติธรรมหลักสูตร "อบรมวิทยากร" ยุวพุทธิกฯ(ศูนย์ ๔)	๗,๕๐๐ บาท
พระประยงค์ สุวณฺโณ, พลตรีธงชัย คล้ายสุบรรณ์ และญาติๆ	๖,๐๐๐ บาท
พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ (วงศ์สาขา)	๔,๐๐๐ บาท
พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ และคณะญาติธรรม	๓,๐๐๐ บาท
นายฐินวัน ตระกูลฮุนและครอบครัว	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณระพีพรรณ ฉัตรนะรัชต์	๗,๕๐๐ บาท

นางฉวีวรรณ ศรีเชาว์ ๖,๐๐๐ บาท　คุณประเทือง ตรีเพ็ชร ๔,๐๐๐ บาท

คุณทิพยา อินทรโฆษิต ๔,๐๐๐ บาท　ดร.อรชร ไกรจักร์ ๓,๐๐๐ บาท

ร่วมบุญ ๒,๕๐๐ บาท

พระศิวเมศวร์ วรมงฺคโล　พระอาจารย์จักรพงศ์ ปิยธมฺโม

ศ.นพ.พรชัย-ขวัญใจ สิมะโรจน์,นพ.ภัทรชัย สิมะโรจน์, นศ.ทพ.กัลยรัตน์ สิมะโรจน์

คุณภมรินทร์ หอสิมะสถาพร อุทิศแด่คุณพ่อสนั่น และคุณแม่อรุณี หอสิมะสถาพร

ดร. พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์) และครอบครัว

คุณบัญญัติ ฉัตรนะรัชต์　คุณทัศนีย์ สุริยจันทร์

คุณณิชาพัฒน์ ปราณีต　คุณจันทร์เพ็ญ โทมัส และครอบครัว

นายกิตติศักดิ์ ศรีเชาว์　โยมวดี รัตนดิลก ณ ภูเก็ต

คุณมาลี จีนเอี่ยม　นางสาวฐญารินทร์ พิตรพิบูลธนโชติ

นางรวงทอง สกุลอินทร์　คุณนงเยาว์ หอมรักษ์

ร่วมบุญ ๑,๕๐๐ บาท

คุณบุญนำ หมื่นพันธ์　นายสุนันท์ หมื่นพันธ์

คุณราตรี ทิพย์เที่ยงแท้　น.ส.จันทร์จิรา ชินศรี

คุณพันทิวา กฤษฎาชาตรี　นายภิรมย์ พุ่มพวงและครอบครัว

ร่วมบุญ ๑,๐๐๐ บาท

คุณวาสนา สิมะโรจน์ คุณโยมภาวิณี สบบง คุณกนกพร ปานฝึกดี

คุณอัมพร เจนสุริยะวายุภัทร คุณศตพร ภิรมย์โสภา

นางหนูประยงค์ มุสิกะพันธุ์ นางสุพรรณี ไหว่หาญกิจรุ่ง

น.ส.มนันสนันท์ - น.ส.ไพลิน - นายสนาม โพธิ์วิเศษ และน.ส.อุมาพร เถาหมอ

นางสาวอัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง คุณแม่ชีวรรนรักษ์ ธนธรรมทิศ

คุณกรองทอง ไมตรีเวช น.ส. เพชรชรินทร์ พรนภดล

ร่วมบุญ ๕๐๐ บาท

พระมหาเด่น กัลยาณวิชฺโช พระสุภกิจ สุปญฺโญ

แม่ชีสวรัตน์ วรินทรเวช แม่ชีกนกวรรณ ปรีดิ์เปรม

คุณศรัญญา รังษีสริยะชัย นายศักดิ์ชัย ธนาสมุทรและครอบครัว

คุณชุติมา เกิดชื่นและครอบครัว ร.ต.อ.หญิง สุจริตรา นุ่มนิ่ม

น.ส.อิศราพร อัศดรศักดิ์ คุณกนกพร ปานฝึกดี

นางสาวชุมพูนุช ช้างเจริญ คุณพัฒนา ตรีเพ็ชร

นายกิตติธัช ทิพย์เที่ยงแท้ แม่ชีสวนบุญ ประจิตร

คุณหนูพิน กอมแก้ว น.ส. ณัฏฐวี ภัคธนาธิติฐานนท์

นายญาณวุฒิ แสงระวี คุณบุญยะ อมรประสิทธิ์

คุณกิตติ เจียรศิริกุล คุณปราโมทย์ สุขสมพร

คุณบุษบง สุขสมพร คุณนภศร สุขสมพร

นางพิมลพรรณ นาถะพันธ์ นายยุทธนา นาคประเสริฐ

คุณณรงค์-คุณศศธร ยังศิริ นายวรพจน์ ถิรธนรัตน์

ร่วมบุญ ๒๐๐ บาท

คุณบุญยะ อมรประสิทธ์ นางสาวพรปวีณ์ ศรีธเนษฐ์กุล

นางสาวสุภาพร กลับกลาย นางทองใบ ปถมพานิชย์

นางจุฑามาศ เจียมทอง นางสาวฐิติรัตน์ ยงประยูร

นายกิตติ เจียรศิริกุล นายปราโมท สุขสมพร

นางบุษบง สุขสมพร นางสาวนราสร สุขสมพร

นายกษิดิ์เดช สุขสมพร นางสาวรัตนาพร เจียรศิริกุล

นายโสภณ ศรีนุตพงษ์ ด.ช.ชารง ศรีนุตพงษ์

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

- ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา
- ภาษาบาลี
- สถิติการวิจัย
- ภาษาอังกฤษ

ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือนเต็ม ก่อนจบหลักสูตร

เปิดรับสมัครผู้จบปริญญาตรีทุกสาขา
เข้าศึกษา ทุกเดือนเมษายน

สนใจพิมพ์แจกเป็นธรรมทานติดต่อ : โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์
โทร: 081-566-2540 (คุณสมชาย), โทรสาร: 02-802-0379

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม

086-036-3899, 094-967-2299

www.pali.mcu.ac.th

ค้นหา กลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ แนวธัมมานุสารี

การล้างบาปแก้ไขกรรม ตามคัมภีร์พุทธศาสนา

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี ป.ธ.๘, พธ.ม.วิปัสสนาภาวนา) รวบรวมเรียบเรียง